

**PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRES
PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KASIHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Sangaji Dwi Saputra
NIM. 12104244018

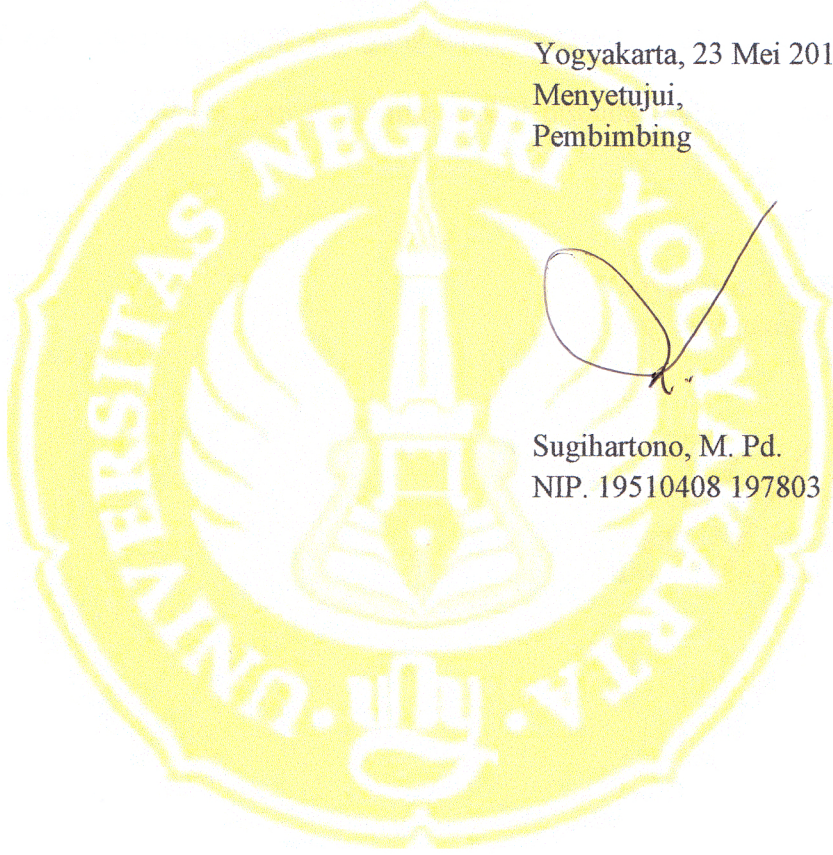
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KASIHAN” yang disusun oleh Sangaji Dwi Saputra, NIM 12104244018 ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 Mei 2016

Menyetujui,
Pembimbing



Sugihartono, M. Pd.

NIP. 19510408 197803 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang digunakan.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam lembar pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 Mei 2016
Yang menyatakan,

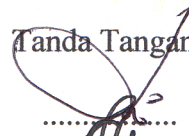




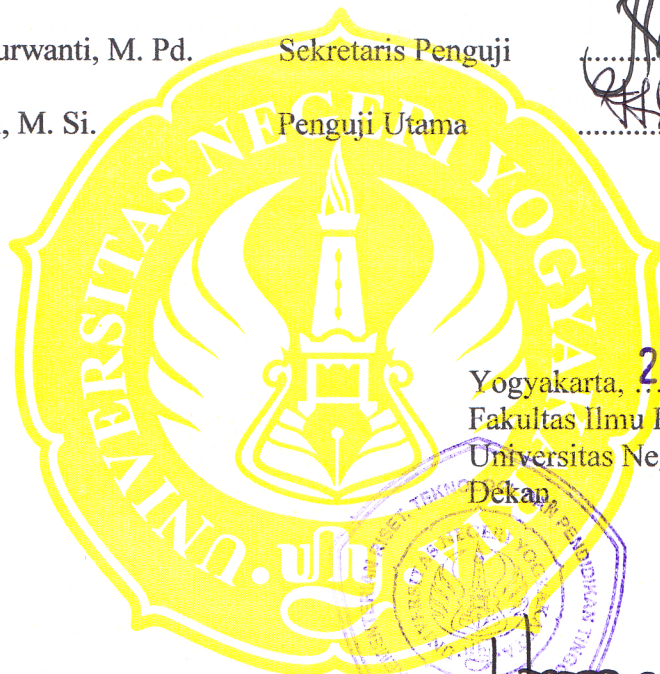
Sangaji Dwi Saputra
NIM. 12104244018

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KASIHAN” yang disusun oleh Sangaji Dwi Saputra, NIM 12104244018 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.


DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sugihartono, M. Pd.	Ketua Penguji		15-07-2016
Isti Yuni Purwanti, M. Pd.	Sekretaris Penguji		15-07-2016
Purwandari, M. Si.	Penguji Utama		18-07-2016



Yogyakarta, 21 JUL 2016
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Dr. Haryanto, M. Pd.
NIP. 19600902 198702 1 001 

MOTTO

Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan
sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar
dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

(Terjemahan *Q.S An-Nahl : 96*)

Jika Anda gelisah, galau, stress dan panik, itu bukan karena kurang piknik,
melainkan Anda kurang beribadah.

(Sangaji Dwi Saputra)

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada:

- ❖ Keluargaku tercinta yang selalu memberikan segalanya yang terbaik bagiku dalam keadaan apapun
- ❖ Almamaterku, Universitas Negeri Yogyakarta
- ❖ Agama, Nusa, dan Bangsa

PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 1 KASIHAN

Oleh
Sangaji Dwi Saputra
NIM. 12104244018

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan, (2) tingkat religiusitas siswa, (3) manajemen stres siswa,

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Kasihan pada bulan Maret 2016. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan yang berjumlah 230 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *Quote Random Sampling* dengan jumlah 75 siswa. Alat pengumpul data berupa skala religiusitas dan manajemen stres. Uji validitas instrumen menggunakan validitas empirik. Uji reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan teknik regresi sederhana pada uji hipotesis dengan nilai signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh positif dan signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa dengan sumbangan efektif sebesar 48,8%, (2) religiusitas siswa mayoritas pada kategori tinggi yaitu sebanyak 70 siswa (93,33%) dan, (3) manajemen stress mayoritas pada kategori tinggi yaitu sebanyak 63 siswa (84%). Persamaan garis regresinya adalah $Y = 25,267 + 0,617X$ yang berarti jika religiusitas dinaikkan sebesar satu satuan maka manajemen stress akan meningkat sebesar 0,617. Kesimpulan penelitian ini adalah religiusitas dapat memprediksi manajemen stres pada siswa dan mayoritas religiusitas dan manajemen stres siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan memiliki kategori tinggi.

Kata kunci: religiusitas, manajemen stress

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, inayah, dan rizki-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini berjudul “Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stress pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan ”.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani dan menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan fasilitas akademik sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Sigit Sanyata, M.Pd. selaku dosen penasehat akademik yang telah berkenan memberikan bantuan dari awal perkuliahan hingga saat ini.
4. Bapak Sugihartono, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, membimbing, memberikan ilmu, dan mengarahkan, serta memberi masukan kepada penulis selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh dosen jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY atas ilmu yang bermanfaat selama penulis menjalani masa studi.
6. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Kasihan dan Ibu Hartuti, S.Pd. atas bantuan sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.

7. Kedua orangtuaku tercinta, yang tanpa lelah memberikan doa dan selalu berusaha membantu baik secara moril maupun materi. Semoga Allah SWT senantiasa memberi kesehatan, memberi perlindungan, dan memberi kebahagiaan dunia akhirat. Amiin.
8. Kekasihku tercinta Tina Aseptiana yang tanpa lelah dan bosan memberikan motivasi, nasihat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
9. Sahabat-sahabatku tersayang yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang selalu memberikan dukungan.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan BEKACE 12 (BK C 2012), Kelompok Praktikum C2, kelompok KKN 2030 dan kelompok PPL SMA Negeri 1 Kasihan yang telah memberikan banyak kenangan, keceriaan, dan kebahagiaan sepanjang penulis menjalankan studi.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang baik secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhir kata, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat di dunia pendidikan khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling.

Yogyakarta, 4 Mei 2016

Sangaji Dwi Saputra

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Tentang Religiusitas Remaja	11
1. Pengertian Religiusitas	11
2. Dimensi Religiusitas	13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas	19
4. Pengertian Remaja	21
5. Batasan Usia Remaja	24
6. Karakteristik Religiusitas Remaja	26

7. Pengertian Religiusitas Remaja	28
B. Kajian Tentang Manajemen Stres	29
1. Pengertian Stres	29
2. Penyebab Stres	30
3. Penngertian Manajemen Stres.....	34
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Stres	35
5. Macam-macam Manajemen Stres.....	37
6. Manajemen Stres Pada Remaja	40
C. Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres	41
D. Paradigma Penelitian	44
E. Hipotesis Penelitian	45
F. Pertanyaan Penelitian	45

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Variabel Penelitian	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi Penelitian	48
2. Sampel Penelitian	48
E. Metode Pengumpulan Data	50
F. Definisi Operasional	51
G. Instrumen Penelitian	52
1. Skala Religiusitas.....	54
2. Skala Manajemen Stres	63
H. Uji Coba Instrumen	71
1. Uji Validitas	71
2. Uji Reliabilitas	77
I. Teknik Analisis Data	79
1. Uji Prasyarat Analisis	79
a. Uji Normalitas	79
b. Uji Linearitas	80
2. Uji Hipotesis	80

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Kaihan	83
B. Deskripsi Data Penelitian	84
C. Analisis Data Hasil Penelitian	87
1. Analisis Data Religiusitas	87
2. Analisis Data Manajemen Stres	90

D. Pengujian Hipotesis	92
1. Uji Prasyarat Analisis	92
a. Uji Normalitas	93
b. Uji Linearitas	95
2. Uji Hipotesis	95
E. Pembahasan	100
F. Keterbatasan Penelitian.....	107

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	108
B. Saran	109

DAFTAR PUSTAKA	110
-----------------------------	------------

LAMPIRAN	112
-----------------------	------------

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Populasi Penelitian	48
Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban Skala	53
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Religiusitas	60
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Manajemen Stres	68
Tabel 5. Validitas Instrumen Religiusitas	71
Tabel 6. Validitas Instrumen Manajemen Stres	74
Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi	78
Tabel 8. Reliabilitas Instrumen Masing-masing Variabel	78
Tabel 9. Deskripsi Data Religiusitas dan Manajemen Stres	85
Tabel 10. Hasil Data Religiusitas.....	87
Tabel 11. Batas Interval Kategorisasi Religiusitas	88
Tabel 12. Hasil Penelitian Religiusitas	89
Tabel 13. Hasil Perhitungan Data Manajemen Stres	90
Tabel 14. Batas Interval Kategorisasi Manajemen Stres	91
Tabel 15. Hasil Penelitian Manajemen Stres	91
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	93
Tabel 17. Hasil Uji Linearitas	95
Tabel 18. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	97
Tabel 19. Koefisien Korelasi	97
Tabel 20. Koefisien Determinasi	98
Tabel 21. Tabel Anova untuk Nilai F hitung	98
Tabel 22. Analisis Regresi Pengaruh Religiusitas terhadap Manajemen Stres	99

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Pengaruh Religiusitas terhadap Manajemen Stres	43
Gambar 2. Paradigma Penelitian	44
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Religiusitas	89
Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Manajemen Stres.....	92
Gambar 5. Grafik P-P Plot Normalitas	94
Gambar 6. Histogram Uji Normalitas	94

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Instrumen Penelitian	113
Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	120
Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian	133
Lampiran 4. Data Kategorisasi.....	145
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Penelitian	148
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	159

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan modern dewasa ini telah menuntut manusia hidup bersaing untuk memenuhi kebutuhan baik fisik, mental, emosional, material, maupun spiritual. Seringkali pada usaha pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut mendapatkan banyak rintangan dan hambatan yang mengakibatkan manusia mengalami tekanan jiwa berupa stress. Stress merupakan hal yang melekat pada kehidupan manusia. Siapa saja dalam bentuk tertentu dalam kadar berat atau ringan dan dalam jangka panjang atau pendek, pernah atau akan mengalaminya. Di dunia ini, tidak ada seorang pun yang tidak pernah merasakan stress. Tidak peduli berapa banyak uangnya, seberapa tinggi kedudukannya, seberapa cantik istrinya, seberapa gagah suaminya, dan seberapa salehnya seseorang. Stress juga tidak memandang usia, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia pasti merasakan stress.

Stress dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Menurut Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 187), mendefinisikan stress sebagai hasil (akibat) dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Kemudian Hans Seyle (Farid Mashudi, 2012: 185), mengungkapkan bahwa stress merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang

diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya. Perasaan stres selalu ada pada diri manusia, yang membedakan adalah apa yang membuat mereka stres dan bagaimana mereka mengelola atau manajemen stres.

Manajemen stress disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 221), *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. Weiten dan Lloyd (Farid Mashudi, 2012: 221) mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress. Manajemen stress juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan berlebihan. Manajemen stress setiap orang tentunya berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi manajemen stres. Salah satunya adalah faktor agama atau keberagamaan. Keberagamaan atau yang lebih sering disebut dengan religiusitas.

Kehidupan manusia di dunia tidak bisa dilepaskan dengan agama. Agama adalah pedoman hidup bagi manusia yang telah memberikan petunjuk berbagai aspek kehidupan. Sebagai umat beragama, manusia mempunyai tugas suci di dunia, yaitu beribadah dan mengabdikan kepada Tuhan. Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia sebagai makhluk yang paling sempurna berusaha menemukan jati diri dan

mengenali identitasnya sebagai makhluk yang harus menjalankan perintah-Nya. Keberagamaan atau religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktifitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual atau beribadah, tetapi juga melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural.

Dalam aspek perilaku, agama identik dengan istilah religiusitas atau keberagamaan yang artinya seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya. Kemudian diungkapkan oleh Glock dan Stark (Djamaludin Ancok 2004: 70), agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). Religiusitas dalam diri seseorang memiliki dimensi-dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*ideological*), dimensi praktik agama (*ritualistic*), dimensi pengalaman (*experiential*), dimensi pengetahuan agama (*intellectual*), dan dimensi (*consequential*).

Setiap agama pasti memiliki aturan yang harus ditaati oleh seluruh umatnya. Tiap-tiap agama memiliki aturan yang berbeda dalam bagaimana beribadah kepada Tuhan-Nya, namun setiap agama memiliki satu kesamaan yaitu sama-sama meng-Esakan Tuhan. Bagaimanapun cara mereka menyembah dan beribadah kepada Tuhan. Namun mereka memiliki tujuan yang sama yaitu selalu ingin menjadi umat yang taat dan

selalu menjauhi apa yang dilarang oleh agamanya. Agama merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, termasuk masalah psikologis.

Seperti yang telah dibahas di atas, bahwa di dunia ini tidak seorang pun yang tidak merasakan stress, tanpa memandang kedudukan, kekayaan dan usia. Termasuk disini adalah usia remaja. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu, remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa.

Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan temannya dalam segala hal, seperti pada masa kanak-kanak. Pada masa ini remaja berusaha menunjukkan siapa dirinya dan perannya dalam kehidupan masyarakat. Remaja mulai mengikuti banyak sekali kegiatan baik yang ada dalam sekolah maupun di luar sekolah sebagai upaya pencarian jati diri tersebut. Usia remaja juga sering disebut dengan usia bermasalah, karena pada masa ini remaja mulai menyelesaikan

masalah secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru lagi. Pencarian identitas diri, banyaknya kegiatan yang diikuti, ingin terlihat mandiri dan biasanya mereka dituntut orang tuanya untuk menjadi remaja yang baik, hal-hal inilah yang biasanya akan menyebabkan remaja merasakan stres. Remaja yang mulai menolak bantuan orang tuanya dan gurunya, pastinya haruslah memiliki manajemen stres yang baik.

Di sekolah tempat di mana peneliti ditugaskan untuk praktikum pengalaman lapangan atau PPL yaitu di SMA Negeri 1 Kasihan, peneliti melihat bahwa usia remaja kelas XII adalah usia di mana memiliki kecenderungan stress lebih besar. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor yaitu kekhawatiran dalam menghadapi ujian serta dilema dalam memilih karirnya setelah lulus SMA, apakah akan melanjutkan studi lanjut ke perguruan tinggi, atau bekerja, atau bahkan menikah. Umumnya permasalahan inilah yang menjadi penyebab siswa kelas XII mengalami stress, baik stress ringan maupun berat. Meskipun ada permasalahan lain yang juga membuat siswa mengalami stress misalnya keluarga, pertemanan maupun asmara.

Peneliti juga telah melakukan wawancara dan observasi kepada beberapa siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan. Wawancara tersebut dilakukan kepada satu siswa perempuan dan satu siswa laki-laki yang bernama A dan B. Pertanyaan yang diajukan adalah hal-hal yang terkait dengan dimensi-dimensi religiusitas serta bagaimana mereka mengelola atau memanajemen stress.

Hasil wawancara peneliti terhadap siswa A menunjukkan tingkat religiusitasnya baik. Hal ini terlihat dari jawaban yang dikemukakan si A. Dia juga merupakan santri di salah satu pondok pesantren daerah Bantul. Si A mengungkapkan bahwa dia meyakini adanya Allah serta rukun iman yang lain, menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, memiliki pengetahuan agama yang cukup bagus, dan berperilaku baik terhadap orang lain. Kemudian dari bagaimana dia manajemen stress, si A cukup baik dalam manajemen stress hal ini dilihat dari si A bersikap positif jika mengalami kesulitan terhadap mata pelajaran yang di UN-kan, bersikap toleran saat berbeda pendapat dengan orang tuanya dalam pemilihan jurusan untuk studi lanjut. Dari hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa ada pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress.

Dari hasil wawancara peneliti terhadap siswa B menunjukkan tingkat religiusitas yang kurang begitu baik. Hal ini terlihat dari jawaban yang uraikan oleh si B. Hal ini terlihat dari bagaimana dia menjalankan praktek agama yang dianutnya, misalnya dalam hal melakukan kewajiban agama setiap harinya yaitu sholat 5 waktu. Si B mengaku bahwa sholatnya memang belum penuh 5 waktu setiap harinya. Yang paling sering tidak dijalankan adalah ketika waktu subuh. Karena si B memang sering bangun kesiangan dan tidak menjalankan sholat subuh. Kemudian dari pengetahuan agamanya, si B memang kurang dalam hal itu karena dia memang jarang mengikuti pengajian-pengajian atau siraman rohani serta jarang membaca buku-buku tentang agama. Kemudian dari bagaimana si

B manajemen stress yang dihadapinya. Si B mengaku bahwa dia merasa takut dan cemas ketika akan menghadapi UN, terkadang berpikiran negatif terhadap hasil UN. Si B juga memiliki keinginan sendiri yang bertentangan dengan orang tuanya dalam hal studi lanjut. Dari hasil wawancara kepada si B, menunjukkan ada pengaruh antara religiusitas terhadap manajemen stress.

Di SMA Negeri 1 Kasihan, tidak hanya memiliki siswa yang beragama Islam saja, namun terdapat pula siswa yang beragama Kristen. Di lihat dari sisi religiusitasnya, jika di sekolah siswa yang beragama Islam setiap hari Jumat terdapat rutinitas membaca surat yasin dan sholat Jum'at berjamaah di sekolah, dalam agama Kristen, memiliki rutinitas di hari Jumat yaitu dengan dikelompokkan dalam satu ruangan dan mendapatkan kajian tentang agamanya.

Masalah tentang religiusitas dan manajemen stress merupakan bagian dari aspek bimbingan dan konseling yaitu aspek pribadi dan sosial. Hal ini berarti guru BK turut berperan dalam membantu siswa menyelesaikan masalah mengenai religiusitas dan manajemen stress.

Dari uraian di atas, maka dapat dilihat bahwa apa yang dialami oleh para siswa kelas XII ada pengaruh antara tingkat religiusitas siswa terhadap bagaimana siswa manajemen stressnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka di dapat identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Di dunia ini, tidak ada seorang pun yang tidak pernah merasakan stress. Tidak peduli berapa banyak uangnya, seberapa tinggi kedudukannya, seberapa cantik istrinya, seberapa gagah suaminya, dan seberapa salehnya seseorang. Stress juga tidak memandang usia, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia pasti merasakan stress.
2. Religiusitas seseorang berbeda-beda, tergantung dari bagaimana cara mereka berperilaku agama sesuai yang dianutnya, Religiusitas atau keberagamaan dilihat dari seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, seberapa pelaksanaan ibadah dan akidah (keyakinan yang fundamental pada agama) dan seberapa dalam penghayatan atas agama yang dianutnya.
3. Manajemen stress yang dimiliki siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul berbeda-beda. Sebagian siswa menjadikan suatu masalah sebagai pelajaran yang menjadikan mereka melakukan hal-hal positif setelahnya. Namun sebagian siswa menjadikan suatu masalah sebagai alasan bagi mereka melakukan penyimpangan.
4. Belum diketahui seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, maka didapat batasan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan
2. Seberapa besar tingkat religiusitas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan
3. Seberapa besar tingkat manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian batasan masalah di atas, maka di dapat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan?
2. Bagaimana tingkat religiusitas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan?
3. Bagaimana manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan.

2. Untuk mengetahui tingkat religiusitas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan.
3. Untuk mengetahui manajemen stres siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian mengenai pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan, diharapkan bermanfaat secara teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi dunia pendidikan, khususnya tentang pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa
 - c. Sebagai landasan untuk mengembangkan penelitian yang lebih luas lagi tentang pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa
2. Secara Praktis
 - a. Bagi pelajar dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang religiusitas dan manajemen stres.
 - b. Mengoptimalkan fungsi layanan bimbingan pribadi untuk pelajar pada umumnya.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Religiusitas Remaja

1. Pengertian Religiusitas

Pengertian religiusitas dalam beberapa pendapat sebagaimana berikut: dalam Kamus besar bahasa Indonesia mendefinisikan beberapa istilah yang saling berhubungan, yaitu: 1) Religi (*religion*, kata benda) agama, kepercayaan, penyembahan, penghambaan, terhadap satu kekuatan supernatural yang dianggap sebagai Tuhan yang menentukan nasib manusia, suatu ungkapan terlembaga atau formal dari kepercayaan tersebut. Religius (kata sifat) bersifat agamis, berhubungan dengan agama, sesuai dengan prinsip-prinsip suatu agama. Keberagamaan (*religiousness*, kata benda) keadaan atau kualitas seseorang menjadi religious. Religiusitas (*religiosity*, kata benda) ketaatan pada agama atau keberagamaan (Departemen Pendidikan Nasional, 2011: 934).

Menurut Glock dan Stark (Djamaludin Ancok, 2004: 70) agama adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi (*ultimate meaning*). Menurut Harun Nasution (Nashori dan Mucharam, 2002: 70) agama adalah 1) pengakuan terhadap adanya kekuatan gaib yang harus dipatuhi. 2) pengakuan terhadap adanya kekuatan gaib yang menguasai manusia. 3) mengikat diri pada suatu bentuk hidup yang

mengandung pengakuan pada suatu bentuk hidup yang mengandung pengakuan pada suatu sumber yang berada di luar diri manusia dan yang mempengaruhi perbuatan-perbuatan manusia. 4) kepercayaan pada suatu kekuatan gaib yang menimbulkan cara hidup tertentu. 5) suatu sistem tingkah laku yang berasal dari sesuatu kekuatan gaib. 6) pengakuan terhadap adanya kewajiban-kewajiban yang diyakini bersumber pada suatu kekuatan gaib. 7) pemujaan terhadap kekuatan gaib yang timbul dari prasaan lemah dan perasaan takut terhadap kekuatan misterius yang terdapat dalam alam sekitar manusia.

Menurut Mayer (Nashori dan Mucharam (2011: 70), religi adalah seperangkat aturan dan kepercayaan yang pasti untuk membimbing manusia dalam tindakannya terhadap Tuhan, orang lain dan diri sendiri. Menurut William James (Zakiah Darajat, 2005: 23), agama adalah perasaan dan pengalaman bagi insan secara individual, yang menganggap bahwa mereka berhubungan dengan apa yang dipandang sebagai Tuhan. Menurut Flournoy, agama adalah kumpulan keadaan emosi, perasaan dan keinginan yang mempunyai sumber-sumber atau dasar-dasar khusus. Menurut Thouless (Zakiah Darajat, 2005: 26), agama adalah proses hubungan manusia yang dirasakan terhadap sesuatu yang diyakininya, bahwa sesuatu itu lebih tinggi daripada manusia.

Menurut Harun Nasution (Jalaludin, 1998: 12), secara definitif, agama adalah: 1) pengakuan terhadap adanya hubungan

manusia dengan kekuatan gaib yang harus dipatuhi. 2) pengakuan terhadap adanya kekuatan gaib yang menguasai manusia. 3) mengikat diri pada suatu bentuk hidup yang mengandung pengakuan pada suatu sumber yang berada di luar diri manusia dan yang mempengaruhi perbuatan-perbuatan manusia. 4) kepercayaan pada suatu kekuatan gaib yang menimbulkan cara hidup tertentu. 5) suatu sistem tingkah laku yang berasal dari suatu kekuatan gaib. 6) pengakuan terhadap adanya kewajiban-kewajiban yang diyakini bersumber pada suatu kekuatan gaib. 7) pemujaan terhadap kekuatan gaib yang timbul dari perasaan lemah dan perasaan takut terhadap kekuatan misterius yang terdapat dalam alam sekitar manusia. 8) ajaran-ajaran yang diwahyukan Tuhan kepada manusia melalui seorang Rasul.

Maka dari beberapa pengertian religiusitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dan beberapa pengertian agama menurut beberapa ahli, peneliti menyimpulkan bahwa religiusitas adalah proses seseorang memahami dan menghayati agama dalam kehidupannya yang mencakup keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengetahuan agama dan pengalaman agama dalam kehidupannya, di mana dalam menghayati dimensi-dimensi tersebut, tidak ada lagi paksaan dari pihak lain, melainkan tulus dari dalam jiwa seseorang.

2. Dimensi Religiusitas

Keberagamaan atau religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktivitas beragama bukan hanya terjadi ketika

seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang di dorong oleh kekuatan supranatural. Bukan hanya yang berkaitan dengan aktivitas yang tampak dan dapat dilihat mata, tapi juga aktivitas yang tak tampak dan terjadi dalam hati seseorang. Karena itu, keberagamaan seseorang akan meliputi berbagai macam sisi atau dimensi. Dengan demikian, agama adalah sebuah sistem yang berdimensi banyak. Agama, dalam pengertian Glock & Stark (1996), adalah sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi.

Menurut Glock & Stark (Djamaludin Ancok & Suroso, 2004: 76), ada lima macam dimensi keberagamaan, yaitu dimensi keyakinan (ideologis), dimensi peribadatan atau praktek agama (ritualistik), dimensi pengalaman (eksperiensial), dimensi penghayatan (konsekuensial), dan dimensi pengetahuan agama (intelektual). Kelima dimensi tersebut, secara lebih rinci yaitu:

a. Dimensi Keyakinan (Ideologi)

Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan di mana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan di mana para penganut diharapkan akan taat. Walaupun demikian, isi dan ruang lingkup

keyakinan itu bervariasi tidak hanya di antara agama-agama, tetapi seringkali juga di antara tradisi-tradisi dalam agama yang sama.

b. Dimensi Praktek Agama (Ritualistik)

Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Praktek-praktek keagamaan ini terdiri atas dua kelas penting, yaitu:

- 1) Ritual, mengacu kepada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua mengharapkan para pemeluk melaksanakan. Dalam agama Islam, hal tersebut dilaksanakan dengan menggelar hajatan seperti pernikahan, khitanan.
- 2) Ketaatan, ketaatan dan ritual baaiakan ikan dengan air, meski ada perbedaan penting. Apabila aspek ritual dari komitmen sangat formal dan khas publik, semua agama yang dikenal juga mempunyai perangkat tindakan persembahan dan kontemplasi personal yang relative spontan, informal dan khas pribadi. Dalam ajaran agama Islam hal ini dilakukan dengan melaksanakan rukun-rukun Islam yaitu shalat, zakat, puasa.

c. Dimensi Pengalaman (Eksperiensial)

Dimensi ini berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu, meski tidak tepat jika dikatakan bahwa seseorang yang Bergama

dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan subjektif dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kontak dengan kekuatan supernatural). Pada dimensi ini, dalam pengaplikasiannya adalah dengan percaya bahwa Allah yang mengabulkan doa-doa kita, yang memberi rizki pada kita sebagai umat-Nya.

d. Dimensi Pengetahuan Agama (Intelektual)

Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi. Dimensi pengetahuan dan keyakinan jelas berkaitan satu sama lain, karena pengetahuan mengenai suatu keyakinan adalah syarat bagi penerimaannya. Walaupun demikian, keyakinan tidak perlu diikuti oleh syarat pengetahuan, juga semua pengetahuan agama tidak selalu bersandar pada keyakinan. Misal dalam agama Islam dengan mengikuti pengajian, membaca buku-buku yang berkaitan dengan ajaran agama Islam.

e. Dimensi Konsekuensial

Konsekuensi komitmen agama berlainan dari keempat dimensi yang sudah dibicarakan diatas. Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Dimensi

ini tercermin dalam perilaku yang menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya seperti jujur dan tidak berbohong.

Menurut Ancok dan Suroso (2004: 80) dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Islami” yang membagi keberagamaan menjadi lima dimensi dalam tingkat tertentu mempunyai kesesuaian dengan Islam yaitu:

- a. Dimensi keyakinan atau akidah Islam menunjuk pada seberapa tingkat keyakinan muslim terhadap kebenaran ajaran-ajaran agamanya, terutama terhadap ajaran-ajaran yang bersifat fundamental dan dogmatik. Di dalam keber-Islaman, isi dimensi keimanan menyangkut keyakinan tentang Allah, para Malaikat, Nabi atau Rasul, Kitab-kitab Allah, hari kiamat serta Qadha dan Qadar
- b. Dimensi peribadatan (praktek agama) atau syari’ah menunjuk pada seberapa tingkat kepada Tuhan muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana dianjurkan oleh agamanya. Dalam keber-Islaman, dimensi peribadatan menyangkut pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji, membaca al Qur’an, do’a, zikir, ibadah qurban, I’tikaf di masjid di bulan puasa.
- c. Dimensi pengalaman atau akhlak menunjuk pada seberapa tingkatan muslim berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya, terutama dengan manusia lain. Dalam keber-Islaman, dimensi ini meliputi perilaku

suka menolong, bekerja sama, berderma, mensejahterakan dan menumbuhkembangkan orang lain, menegakkan keadilan dan kebenaran, berlaku jujur, memaafkan, menjaga lingkungan hidup, menjaga amanat, tidak mencuri, tidak korupsi, tidak menipu, tidak berjudi, tidak minum yang memabukkan, mematuhi norma-norma Islam dalam perilaku seksual, berjuang untuk hidup sukses menurut ukuran Islam.

- d. Dimensi pengetahuan atau ilmu menunjuk pada seberapa tingkat pengetahuan dan pemahaman muslim terhadap ajaran-ajaran agamanya, terutama mengenai ajaran-ajaran pokok dari agamanya, sebagaimana termuat dalam kitab sucinya. Dalam keber-Islaman, dimensi ini menyangkut pengetahuan tentang isi al Qur'an, pokok-pokok ajaran agama yang harus diimani dan dilaksanakan (rukun Iman dan rukun Islam), hukum-hukum Islam, sejarah Islam.
- e. Dimensi pengalaman atau penghayatan adalah dimensi yang menyertai keyakinan, pengalaman, dan peribadatan. Dimensi penghayatan menunjuk pada seberapa jauh tingkat muslim dalam merasakan dan mengalami perasaan-perasaan dan pengalaman-pengalaman religius. Dalam keber-Islaman, dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat atau karab dengan Allah, perasaan do'a-do'anya sering terkabul, perasaan tentram bahagia karena menuhankan Allah SWT, perasaan tentram (pasrah diri secara positif) kepada Allah, perasaan khusuk ketika melaksanakan shalat

atau berdoa, perasaan tergetar ketika mendengar adzan atau ayat-ayat al-Qur'an, perasaan bersyukur kepada Allah, perasaan mendapat peringatan atau pertolongan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Religiusitas

Religiusitas seseorang tidak hanya ditampakkan dengan sikap yang tampak, namun juga sikap yang tidak tampak yang terjadi dalam hati seseorang. Oleh sebab itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi religiusitas seseorang. Faktor-faktor yang sudah diakui bisa menghasilkan sikap keagamaan, kelihatannya faktor-faktor itu terdiri dari empat kelompok utama yaitu: pengaruh sosial, berbagai pengalaman, kebutuhan dan proses pemikiran (Thoulless Robert H, 2000: 29)

Menurut Thoulless (2000: 34) menyebutkan beberapa faktor yang mungkin ada dalam perkembangan sikap keagamaan akan dibahas secara lebih rinci, yaitu:

- a. Faktor sosial, ia mencakup semua pengaruh sosial dalam perkembangan sikap keagamaan seperti: pendidikan orang tua, tradisi-tradisi sosial, dan tekanan-tekanan lingkungan sosial untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan itu.
- b. Berbagai pengalaman yang membentuk sikap keagamaan, terutama pengalaman-pengalaman mengenai:

- 1) Keindahan, keselarasan, dan kebaikan di dunia lain (faktor alami). Pada pengalaman ini yang dimaksud faktor alami adalah seseorang mampu menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah karena Allah SWT, misalnya seseorang sedang mengagumi keindahan laut, hutan dan sebagainya.
 - 2) Konflik moral (faktor moral), pada pengalaman ini seseorang akan cenderung mengembangkan perasaan bersalahnya ketika dia berperilaku yang dianggap salah oleh pendidikan sosial yang diterimanya, misalnya ketika seseorang telah mencuri dia akan menyalahkan dirinya atas perbuatan mencurinya tersebut karena jelas bahwa mencuri adalah perbuatan yang dilarang.
 - 3) Pengalaman emosional keagamaan (faktor afektif), dalam hal ini misalnya ditunjukkan dengan mendengarkan khutbah di masjid pada hari jumat, mendengarkan pengajian dan ceramah-ceramah agama.
- c. Kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi secara sempurna di mana-mana sehingga mengakibatkan terasa adanya kebutuhan akan kepuasan-kepuasan agama. Kebutuhan ini dibagi menjadi empat kelompok, yaitu: kebutuhan akan keselamatan, kebutuhan akan cinta, kebutuhan untuk memperoleh harga diri, dan kebutuhan yang timbul karena adanya kematian.
- d. Proses pemikiran, atau penalaran verbal dalam perkembangan sikap keagamaan. Faktor ini memainkan peranan lebih besar dalam

pembentukan pandangan keagamaan dibandingkan dengan apa yang pada umumnya dipertimbangkan oleh setiap ahli psikologi. Argument-argumen yang dikemukakan banyak orang untuk mendukung keyakinan-keyakinan agama mereka merupakan alasan untuk berpegang teguh dengan keyakinan-keyakinan itu dan bahwa argument-argumen yang dikemukakan oleh orang lain yang menentang keyakinan-keyakinan agama merupakan alasan-alasan mereka untuk mengingkari keyakinan-keyakinan itu.

4. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia (*life span development*). Masa remaja mempunyai ciri yang berbeda dengan masa sebelumnya atau sesudahnya, karena berbagai hal mempengaruhinya sehingga selalu menarik untuk dibicarakan. Kata remaja diterjemahkan dari kata dalam bahasa Inggris *Adolescence* atau *adolecere* (bahasa latin) yang berate tumbuh atau tumbu untuk masak, menjadi dewasa, dalam pemakaianya istilah remaja dengan *adolecen* disamakan. *Adolecen* maupun remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi, dan sosial (Rita Eka Izaty, dkk, 2008: 123).

Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sifat-sifat remaja sebagian sudah tidak menunjukkan sifat-sifat msa

kanak-kanaknya, tetapi juga belum menunjukkan sifat-sifat sebagai orang dewasa (Rita Ea Izaty, dkk, 2008: 124).

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1980: 206).

Masa remaja, seperti masa-masa sebelumnya memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya. Hurlock (1980: 207-209) menjelaskan ciri-ciri tersebut, sebagai berikut

- a. Masa remaja sebagai periode penting, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental menimbulkan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan sikap dan

perilaku yang berlangsung pesat. Sebaliknya, jika perubahan fisik menurun maka diikuti perubahan sikap dan perilaku yang menurun juga. Menurut Hurlock, ada 4 macam perubahan yaitu: meningkatnya emosi; perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan; berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Namun, adanya sifat yang mendua, dalam beberapa kasus menimbulkan suatu dilemma yang menyebabkan krisis identitas. Pada saat ini remaja berusaha untuk menunjukkan siapa diri dan peranannya dalam kehidupan masyarakat.
- e. Usia bermasalah, karena pada masa remaja pemecahan masalah sudah tidak seperti pada masa sebelumnya yang dibantu oleh orangtua dan gurunya. Setelah remaja masalah yang dihadapi akan diselesaikan secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru lagi.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/ kesulitan. Karena pada masa remaja sering timbul pandangan yang krang bai atau bersifat negatif. Stereotype demikian mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya, dengan demikian menjadai kan remaja sulit melakukan peralihan menu dewasa.

Pandangan ini juga sering menimbulkan pertentangan antara remaja dengan orang dewasa.

- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic. Pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila diinginkan tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berpikir rasional remaja memandang diri dan orang lain semakin realistik.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Mereka belum cukup untuk berperilaku sebagai orang dewasa , oleh karena itu mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan dll, yang dipandang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

5. Batasan Usia Remaja

Terdapat batasan usia pada masa remaja yang difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Menurut Kartini Kartono (1995: 36) dibagi tiga yaitu:

- a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini 14 remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal ini rentan akan timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah

mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

6. Karakteristik Religiusitas Remaja

Pada hakikatnya masa remaja yang utama adalah masa menemukan diri, meneliti sikap hidup yang lama dan mencoba-coba yang baru untuk jadi pribadi yang dewasa. Elizabeth B. Hurlock (Sururin, 2004: 63) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode peralihan, sebagai usia bermasalah, masa mencari identitas, masa yang tidak realistis sebagai ambang masa depan. Usia remaja di mulai kira-kira pada usia 12 tahun atau 13 tahun. Masalah akhir remaja tidak sama. Dalam bidang agama, para ahli psikologi agama menganggap bahwa kemantapan beragama biasanya tidak terjadi sebelum usia 24 tahun.

Secara umum masa remaja merupakan masa pancaroba, penuh dengan kegelisahan kegelisahan dan kebingungan. Pada masa ini, remaja juga mengalami permasalahan-permasalahan yang khas seperti, dorongan seksual, pekerjaan, hubungan dengan orang tua, pergaulan sosial, interaksi keudayaan, emosi, pertumbuhan pribadi dan sosial, problema sosial, penggunaan waktu luang, keuangan, kesehatan dan agama.

Pada dasarnya remaja telah membawa potensi beragama sejak dilahirkan dan itu merupakan fitrahnya. Yang menjadi masalah selanjutnya adalah bagaimana remaja mengembangkan potensi tersebut. Ide-ide agama, dasar-dasar dan pokok-pokok agama pada umumnya

diterima seseorang pada masa kecilnya. Apa yang diterima sejak kecil, akan berkembang dan tumbuh subur, apabila anak (remaja) dalam menganut kepercayaan tersebut tidak mendapat kritikan.

Pengertian tentang ide-ide agama sejalan dengan pertumbuhan kecerdasan. Pengertian hal-hal yang abstrak yang tidak dapat dirasakan atau dilihat secara langsung seperti akhirat, surga, neraka dan sebagainya baru dapat diterima anak apabila pertumbuhan dan kecerdasannya telah memungkinkan untuk itu. Menurut Alfred Binet (Sururin, 2004: 64) kemampuan untuk mengerti masalah-masalah yang abstrak secara sempurna perkembangannya sebelum mencapai usia 12 tahun. Kemampuan untuk mengambil kesimpulan yang abstrak dari fakta-fakta yang ada baru tampak pada usia 14 tahun. Oleh karena itu, anak pada usia 14 tahun telah dapat menolak saran-saran yang tidak dapat dimengerti dan mengkritik pendapat-pendapat tertentu yang berlawanan dengan kesimpulan yang diambarnya.

- a. Perkembangan kognitif, Pertumbuhan kognitif memberi kemungkinan terjadi perpindahan atau transisi dari agama yang lahiriah menuju agama yang batiniah. Dengan demikian, perkembangan kognitif memberi kemungkinan remaja untuk meninggalkan agama anak-anak yang diperoleh dari lingkungannya dan mulai memikirkan konsep serta bergerak menuju agama “iman” yang sifatnya sungguh-sungguh personal.

- b. Perkembangan intelektual, remaja akan mempunyai pengaruh terhadap keyakinan dan kelakuan agama mereka. Fungsi intelektual akan memproses secara analitis terhadap apa yang dimiliki selama ini, dan apa yang akan diterima. Remaja sudah mulai mengadakan kritik di sana-sini tentang masalah yang ditemui dalam kehidupan masyarakat, mereka mulai mengeemukakan ide-ide keagamaan, walaupun hal tersebut kadang-kadang tidak berangkat dari suatu perangkat keilmuan yang matang, tetapi sebagai akibat dari keadaan psikis mereka yang sedang bergejolak.
- c. Keadaan emosi remaja yang belum stabil juga akan mempengaruhi keyakinannya pada Tuhan dan pada kelakuan keberagamaannya, yang mungkin bisa kuat atau lemah, giat atau menurun, bahkan mengalami keraguan yang ditandai oleh adanya konflik yang terdapat dalam dirinya atau dalam lingkungan masyarakatnya.

7. Pengertian Religiusitas Remaja

Keberagamaan pada remaja adalah keadaan peralihan dari kehidupan beragama anak-anak menuju ke arah kemantapan beragama. Sifat kritis terhadap ajaran agama mulai timbul pada masa remaja. Mereka mulai menemukan pengalaman dan penghayatan ke-Tuhanan yang bersifat individual. Ke-Islaman mulai otonom, hubungan dengan Tuhan mulai disertai dengan kesadaran dan kegiatannya dalam masyarakat semakin diwarnai oleh rasa keagamaan.

Kehidupan religiusitas pada remaja dipengaruhi oleh pengalaman keagamaan, struktur kepribadian serta unsur kepribadian lainnya. Pada masa remaja perkembangan keagamaan ditandai dengan adanya keragu-raguan terhadap kaidah-kaidah akhlak dan ketentuan-ketentuan agama. Namun pada dasarnya sebagai manusia, remaja tetap membutuhkan agama sebagai pegangan dalam kehidupan, terutama pada saat menghadapi kesulitan.

Sikap keagamaan pada remaja adalah suatu kondisi diri remaja yang dapat mendorongnya untuk bertindak laku sesuatu kadar ketaatannya terhadap agama. Jiwa keagamaan tidak luput dari berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi perkembangannya. Beranjak dari kenyataan yang ada, sikap keberagamaan seseorang terbentuk oleh dua faktor, yaitu faktor intern dan faktor ekstern.

B. Manajemen Stres

1. Pengertian Stres

Stres tidak memandang usia, jenis kelamin, kekayaan ataupun tingkat pendidikan. Semua orang di dunia pasti pernah mengalami stress tanpa terkecuali. Stress berasal dari bahasa latin dari kata "*stringere*" yang berarti ketegangan, dan tekanan. Stress merupakan sebuah reaksi yang tidak diharapkan yang muncul karena tingginya tuntutan lingkungan pada seseorang. Harmoni keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan terganggu.

Stres adalah respon individu terhadap *stressor*, yaitu situasi peristiwa yang mengancam mereka sehingga menimbulkan tekanan-tekanan (Hall, Dikutip Santrock, 2007: 295).

Menurut Feldman (Yunita Imaningsih, 2009: 21) stress adalah suatu respon seseorang yang mengancam dan menantang. Menurut Lazarus (Yunita Imaningsih, 2009: 21) respon secara fisiologis berupa jantung berdebar, gemetar dan pusing. Respon secara psikologis berupa takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung. Menurut sheriff (Yunita Imaningsih, 2009: 29) respon yang muncul ketika stress berupa terganggunya hubungan sosial seseorang.

Stress adalah respon individu baik positif maupun negatif terhadap keadaan yang memicu stress, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (Santrock, 2003: 570).

Dari beberapa paparan definisi diatas mengenai stress, dapat ditarik kesimpulan bahwa stress adalah respon individu baik positif maupun negatif terhadap stressor yang mengancam dan mengganggu, sehingga menimbulkan tekanan-tekanan.

2. Penyebab Stres

Menurut Lazarus & Folkman (Yunita Imaningsih, 2009: 22) kondisi fisik, lingkungan dan sosial merupakan penyebab dari kondisi stress disebut dengan istilah *stressor*. Istilah *stressor* diperkenalkan pertama kali oleh Selye. Situasi, kejadian, atau objek apapun yang

menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan penyebab reaksi psikologis ini disebut *stressor*. *Stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi *stressor*.

Lazarus & Cohen (Yunita Imaningsih, 2009: 23)

mengklasifikasikan *stressor* ke dalam tiga kategori, yaitu :

a. *Cataclysmic events*

Fenomena besar yang tiba-tiba terjadi, misalnya kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang.

b. *Personal stressor*

Kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, misalnya krisis keluarga.

c. *Background stressor*

Pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari misalnya masalah dalam pekerjaan dan rutinitas kegiatan.

Ada beberapa jenis *stressor* psikologi yang dirangkum oleh Folkman, Coleman, serta Rice (Yunita Imaningsih, 2009: 23) yaitu:

a. Tekanan (*Pressure*)

Tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan untuk mencapai sasaran atau tujuan tertentu maupun tuntutan tingkah laku tertentu. Secara umum tekanan mendorong individu untuk meningkatkan penampilan, mengintensifkan usaha atau mengubah sasaran tingkah

laku seseorang. Tekanan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda pada setiap individu. Tekanan dalam beberapa kasus tertentu dapat menghabiskan sumber daya yang dimiliki dalam proses pencapaian sarannya, bahkan bila berlebihan dapat mengarah pada perilaku *maladaptive*.

Tekanan dapat bersumber dari internal maupun eksternal maupun kondisi dari keduanya. Tekanan internal, misalnya harga diri, konsep diri dan komitmen personal. Tekan eksternal, misalnya berupa tekanan waktu atau peran yang harus dijalani seseorang, atau juga dapat kompetisi dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat, antara lain : pekerjaan, sekolah, mendapat pasangan hidup, rasa kurang percaya diri, dan kurang berani.

b. Frustrasi

Frustrasi terjadi apabila usaha individu untuk mencapai sasaran tertentu mendapatkan hambatan, kegagalan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustrasi juga dapat diartikan sebagai efek psikologis terhadap situasi yang mengancam, seperti timbul reaksi marah, penolakan maupun depresi.

c. Konflik

Konflik terjadi ketika individu berada dalam tekanan dan merespon langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga

munculnya dua kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu bersamaan. Ada 3 jenis konflik, yaitu :

1) *Approach- Approach Conflict*

Terjadi apabila individu harus memilih satu diantara dua alternative yang sama-sama disukai, misalnya seseorang yang sulit menentukan keputusan diantara dua pilihan karir yang sama-sama diinginkan. Stress muncul akibat hilangnya kesempatan untuk menikmati alternative yang tidak diambil. Jenis konflik ini biasanya sangat mudah diselesaikan.

2) *Avoidance- Avoidance Conflict*

Terjadi apabila individu dihadapkan dua pilihan yang sama-sama tidak disenangi. Misalnya wanita muda yang hamil diluar nikah, disatu sisi dia tidak ingin diaborsi tetapi disisi lain dia belum mampu secara mental dan finansial untuk membesarkan anaknya nanti. Konflik jenis ini lebih sulit diputuskan dan memerlukan lebih banyak tenaga serta waktu untuk menyelesaikannya karena masing-masing alternative memiliki konsekuensi yang tidak menyenangkan.

3) *Approach- Avoidance Conflict*

Approach- Avoidance Conflict adalah situasi dimana individu mersa tertarik sekaligus tidak menyukai atau ingin menghindari dari seseorang atau objek yang sama. Misalnya, seseorang berniat berhenti merokok karena khawatir merusak

kesehatannya tetapi dia tidak dapat membayangkan sisi kehidupannya kelak tanpa rokok.

Berdasarkan paparan penyebab stress diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa situasi maupun kejadian yang dialami seseorang merupakan penyebab dari stress, misalnya : adanya tuntutan-tuntutan, kegagalan, adanya konflik dan kejadian-kejadian yang lain yang bisa menyebabkan seseorang mengalami stress.

3. Pengertian Manajemen Stres

Manajemen stress disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman (Farid Mashudi, 2012: 221), *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi, atau menimbulkan) tuntutan internal dan eksternal secara konflik di antaranya. Weiten dan Lloyd (Farid Mashudi, 2012: 221) mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress.

Dari beberapa definisi diatas, maka peneliti dapat disimpulkan bahwa manajemen stres sebagai ketrampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stress yang dirasakan

4. Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping* sebagai upaya mereduksi atau mengatasi stress adalah dukungan sosial dan kepribadian. Kedua faktor itu lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stress dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (saudara atau teman). Menurut Rietschlin, dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, serta memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orangtua, suami atau isteri, teman dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan.

House mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat fungsi, di antaranya adalah:

- 1) *Emotional support*, yang meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian dan kepedulian.
- 2) *Appraisal support*, yang meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi, termasuk usaha-usaha untuk mengklarifikasi hakikat masalah tersebut.
- 3) *Informational support*, yang meliputi nasihat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi atau memecahkan masalah.

- 4) *Instrumental support*, yang meliputi bantuan material, seperti memberikan tempat tinggal, meminjamkan uang, dan menyertai berkunjung ke biro layanan sosial.

b. Kepribadian

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap *coping* atau usaha mengatasi stress yang dihadapi. Di antara tipe atau karakteristik kepribadian tersebut adalah sebagai berikut:

1) *Hardiness* (ketabahan atau daya tahan)

Hardiness dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control*, dan kesadaran terhadap tantangan. Suzanne Kobasa sebagai pencetus istilah *hardiness*, menjelaskan ketiga karakteristik tersebut.

- a) *Commitment*, yaitu keyakinan seseorang tentang sesuatu yang seharusnya ia lakukan. Misalnya, keterlibatannya dalam kehidupan di lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lembaga-lembaga sosial.
- b) *Internal locus control*, yaitu dimensi kepribadian tentang keyakinan atau persepsi seseorang bahwa keberhasilan atau kegagalan yang dialami disebabkan oleh faktor internal (berasal dari dirinya sendiri). *External locus control* merupakan keyakinan seseorang bahwa kesuksesan atau kegagalan yang dialaminya disebabkan oleh faktor luar.

c) *Challenge*, yaitu kecenderungan persepsi seseorang terhadap situasi, atau tuntutan yang sulit atau mengancam sebagai suatu tantangan atau peluang yang harus dihadapi.

2) Optimis

Optimis merupakan kecenderungan umum untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik. Sikap optimis memungkinkan seseorang dapat meng-cope stress secara lebih efektif, dan dapat mereduksi dampaknya, yaitu jatuh sakit.

3) Humoris

Orang yang senang terhadap humor (humoris) cenderung lebih toleran dalam menghadapi situasi stress daripada orang yang tidak senang humor (seperti orang yang bersikap kaku, dingin, pemurung atau pemaarah).

5. Macam-macam Manajemen Stres

Menurut Philip G. Zimbardo (Dwiyono, 2005: 43), psikolog senior Stanford University dalam bukunya *Psychology and Life* mengungkapkan ada tiga bentuk *coping*, yaitu:

a. *Problem Focused Coping (PFC)*

Problem Focused Coping yaitu mengatasi stress dengan masalah penyebab stress. Memiliki lima dimensi yaitu:

1) Perilaku aktif dalam mengatasi stress (*active coping*)

Berusaha aktif mengatasi masalah maupun mengurangi dampak yang ditimbulkan dengan melakukan langkah awal secara langsung dan bijaksana.

2) Perencanaan (*planning*)

Memikirkan dan menyusun strategi atau tindakan yang akan diambil serta menganalisis kemungkinan keberhasilan usaha dalam mengatasi masalah.

3) Penekanan kegiatan lain (*suppression of competing activities*)

Mengenyampingkan urusan lain yang menyebabkan teralihnya perhatian dari masalah agar dapat sepenuhnya berkonsentrasi mengatasi masalah.

4) Penundaan perilaku mengatasi stress (*restraint coping*)

Menahan diri dengan tidak melakukan tindakan apapun sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak.

5) Mencari dukungan sosial berupa bantuan (*seeking support for instrumental reasons*)

Mencari dukungan sosial berupa nasihat, informasi atau bantuan yang diharapkan dapat membantu dalam memecahkan masalah.

b. *Emotional Focused Coping* (EFC) juga mempunyai lima dimensi, yaitu:

1) Mencari dukungan sosial untuk alasan emosional (*seeking support for emotional reasons*)

Mencari dukungan sosial seperti simpati dan pengertian dari orang lain untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan akibat masalah yang dihadapi

- 2) Menginterpretasi kembali secara positif dan pendewasaan diri (*positive reinterpretation and growth*)

Mencoba menempatkan stress yang dialami dalam konteks yang positif dengan mengambil hikmah atau sisi positif dari suatu keadaan agar lebih tenang secara emosional dapat berfikir jernih dalam mengatasi masalah.

- 3) Penerimaan (*acceptance*)

Menerima kenyataan bahwa stressor bukan yang mudah untuk diubah dan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari.

- 4) Kembali ke agama (*turning to religion*)

Mencari agama pada saat menghadapi masalah dengan sering berdoa atau lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak beribadah.

- 5) Peningkaran (*denial*)

Mengingkari adanya masalah dan bertindak seolah-olah stressor tidak ada secara nyata.

c. *Maladaptive Coping* juga mempunyai beberapa dimensi, yaitu:

- 1) *Focus and venting of emotion*

Memusatkan diri pada pengalaman yang menekan kekecewaan dengan mencurahkan emosi yang mengurangi tekanan yang dirasakan.

2) *Behavioral disangement*

Mengurangi usaha dalam mengatasi stressor atau bahkan menyerah.

3) *Mental disangement*

Mengalihkan perhatian dari masalah (stressor, bentuknya seperti melamun, berkhayal, tidur atau menonton TV)

4) Penggunaan alkohol atau obat-obatan

Berusaha mengalihkan perhatian dari masalah dengan menyalahgunakan alcohol dan obat-obatan terlarang

6. Manajemen Stres Pada Remaja

Ada kepercayaan yang sudah populer di masyarakat bahwa masa remaja merupakan masa stress dalam perjalanan hidup seseorang. Sumber utama terjadinya stress pada masa ini adalah konflik atau pertentangan antara dominasi peraturan dan tuntutan orangtua dengan kebutuhan remaja untuk bebas atau dari peraturan tersebut.

Banyaknya reaksi penyesuaian remaja yang negatif merupakan pernyataan dari upaya-upaya untuk mencapai kebebasan tersebut. Gejala-gejala umum tentang kesulitan remaja dalam menyesuaikan diri ini antara lain membolos dari sekolah, bersikap

keras kepala atau melawan, berbohong, dan lain sebagainya. Manajemen stress atau yang disebut juga dengan coping pada remaja tidak jauh berbeda dengan macam-macam manajemen stress atau coping yang sudah dijelaskan diatas.

Cara remaja bereaksi terhadap stres sebetulnya mirip dengan cara orang dewasa. Reaksi-reaksi yang umum misalnya merasa takut, cemas, sedih, dan marah. Tingkah-laku remaja yang mengalami stres mungkin berubah, tetapi pada umumnya tiap remaja bereaksi dengan cara yang berbeda. Ada remaja yang menjauhkan diri dari orang lain, ada yang menyerang orang lain, dan ada pula yang secara aktif mencari kenyamanan dari orang lain.

Namun, ada suatu pola umum dalam sikap pemecahan ini. Cara pertama adalah *problem solving* atau memecahkan permasalahan dengan mengubah situasi atau menghindari masalah. Cara yang lainnya adalah *managing emotions* atau mengelola emosi yang meliputi pengontrolan pikiran dan perasaan. Kedua metode ini bisa efektif, tergantung pada apa masalahnya dan kapan masalah tersebut mulai timbul.

C. Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Remaja

Religiusitas adalah proses seseorang memahami dan menghayati agama dalam kehidupannya yang mencakup keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengetahuan agama dan pengalaman agama dalam

kehidupannya, di mana dalam menghayati dimensi-dimensi tersebut, tidak ada lagi paksaan dari pihak lain, melainkan tulus dari dalam jiwa seseorang.

Keberagamaan atau religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktivitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Bukan hanya yang berkaitan dengan aktivitas yang tampak dan dapat dilihat di mata, tapi juga aktivitas yang tampak dan terjadi di dalam hati seseorang. Karena itu, keberagamaan seseorang akan meliputi berbagai macam sisi atau berdimensi.

Menurut Glock & Stark, ada lima macam dimensi keberagamaan, yaitu:

- a. Dimensi keyakinan (ideologis)
- b. Dimensi peribadatan atau praktek agama (ritualistik)
- c. Dimensi penghayatan (eksperiensial)
- d. Dimensi pengalaman (konsekuensial)
- e. Dimensi pengetahuan agama (intelektual)

Konsep religiusitas versi Glock & Stark adalah rumusan brilian. Konsep tersebut mencoba melihat keberagamaan seseorang bukan hanya dari satu atau dua dimensi, tapi mencoba memperhatikan segala dimensi. Keberagamaan dalam Islam bukan hanya diwujudkan dalam bentuk ibadah ritual saja, tetapi juga dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Sebagai suatu sistem yang menyeluruh, Islam mendorong pemeluknya untuk beragama

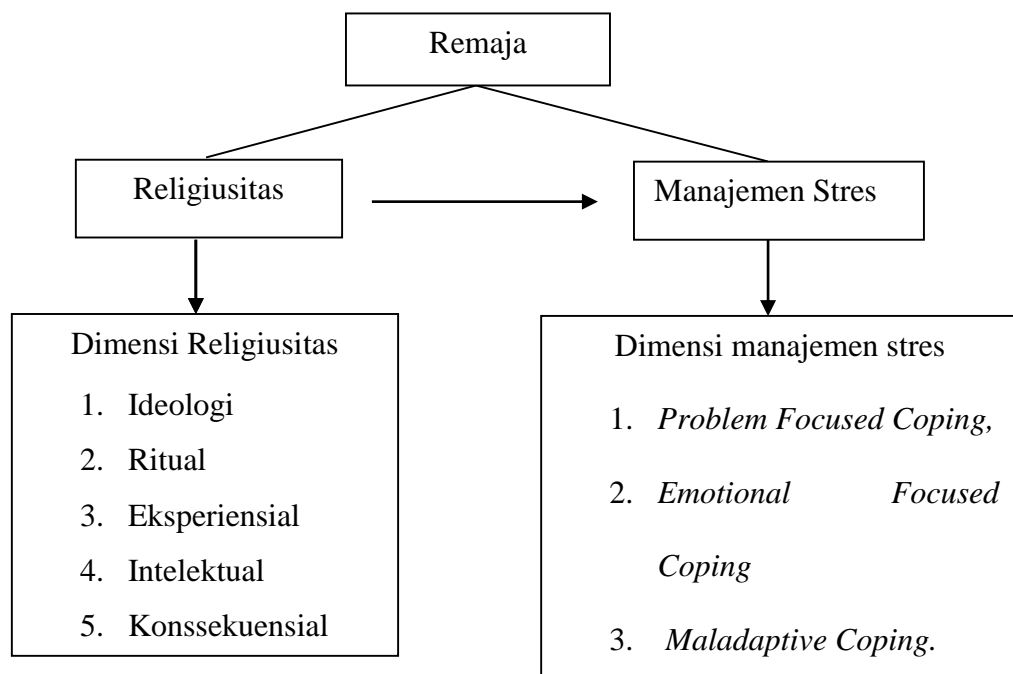
secara menyeluruh pula. Karena itu, hanya konsep yang mampu memberi penjelasan tentang kemenyuluruhan yang mampu memahami keberagaman umat Islam.

Manajemen stres adalah upaya seseorang untuk mengendalikan dan menurunkan ketegangan yang muncul bersama-sama situasi yang sulit diatasi sehingga terjadi perubahan emosional dan fisik. Manajemen stress juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan. Manajemen stress juga biasa disebut dengan *coping*.

Menurut Philip G. Zimbardo, psikolog senior Standford University dalam bukunya *Psychology and Life* mengungkapkan ada tiga bentuk *coping*, yaitu : *Problem Focused Coping*, *Emotional Focused Coping* dan *Maladaptive Coping*.

Gambar 1.

Pengaruh Religiusitas terhadap Manajemen Stres Remaja



Keterangan :

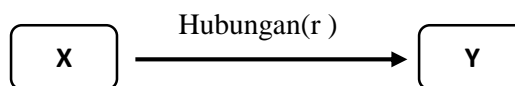
—————→ Alur

Gambar di atas menjelaskan bahwa pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress remaja diduga dapat disebabkan oleh dimensi-dimensi keagamaan atau religiusitas yang terlihat dalam bentuk taat terhadap norma agama sehingga merubah perilaku individu. Ketika religiusitas mendorong siswa untuk bertingkah laku sesuai dengan norma-norma agama, maka muncullah sikap baik yang termasuk dalam aspek atau dimensi manajemen stress remaja di antaranya *Problem Focused Coping*, *Emotional Focused Coping* dan *Maladaptive Coping*. Jika kita lihat dari sisi manajemen stres, bahwa di dalam dimensi macam-macam manajemen stress terdapat dimensi kembali ke agama. Jadi, dari sini dapat diketahui bahwa religiusitas mempunyai peranan dalam memberikan pengaruh pada manajemen stress remaja.

D. Paradigma Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir mengenai pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress pada remaja (siswa), paradigma penelitian dapat digambarkan seperti gambar berikut :

Gambar 2. Paradigma Penelitian



Keterangan :

X = Variabel bebas (Religiusitas)

Y = Variabel terikat (Manajemen Stres)

H = Hipotesis

→ = Arah Pengaruh

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Alternatif (Ha) : Ada pengaruh positif yang signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stress. Hal tersebut berarti semakin tinggi religiusitas remaja, maka manajemen stress remaja tersebut juga semakin tinggi. Sebaliknya apabila religiusitas remaja rendah, maka manajemen stress remaja tersebut rendah pula.
2. Hipotesis Nihil (Ho) : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stress. Hal tersebut berarti apabila tingkat religiusitas remaja tinggi atau rendah, maka tidak akan berpengaruh terhadap tingkat manajemen stress remaja tersebut.

F. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka terdapat dua pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat religiusitas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan?
2. Bagaimana manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Menurut jenisnya, penelitian ini jika dikaitkan dengan pengumpulan data adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan atau penelitian yang mengumpulkan datanya dilakukan di lapangan, seperti organisasi masyarakat, lembaga pendidikan baik formal maupun nonformal dan lingkungan masyarakat. Penelitian ini mengumpulkan data di SMA Negeri 1 Kasihan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena pada pendekatan ini variabel yang diukur menggunakan instrument penelitian dengan data yang terdiri dari angka-angka dan dapat dianalisis berdasarkan proses statistic. Penelitian kuantitatif mempergunakan data yang dinyatakan dengan skor angka (data verbal dikuantitatifkan ke dalam skor angka berdasarkan definisi operasional) dengan berbagai klasifikasi. Dalam hal ini data tentang keadaan religiusitas siswa dengan manajemen siswa di SMA Negeri 1 Kasihan akan diubah menjadi data skor angka. Kemudian dilakukan perhitungan tentang pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII yang berada di SMA Negeri 1 Kasihan.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian menunjukkan tentang lokasi penelitian itu dilaksanakan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kasihan. Penelitian ini

difokuskan pada kelas XII, penelitian ini dilaksanakan di lingkungan sekolah.

2. Waktu penelitian menunjukkan tentang rentang waktu penelitian dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2015 sampai Mei 2016.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini jika melihat dari segi judul dan rumusan masalah, maka variabel yang dapat ditemukan meliputi:

a. Variabel Independen (X)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah religiusitas.

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel ini dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah manajemen stres.

D. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 230 siswa dengan perincian sebagai berikut.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No.	Kelas & Jurusan	Jumlah Siswa
1.	XII IPA 1	32 Siswa
2.	XII IPA 2	31 Siswa
3.	XII IPA 3	30 Siswa
4.	XII IPA 4	30 Siswa
5.	XII IPA 5	26 Siswa
6.	XII IPA 6	30 Siswa
7.	XII IPS 1	28 Siswa
8.	XII IPS 2	23 Siswa
Jumlah		230 Siswa

2. Sampel

Sampel adalah kelompok kecil bagian dari target populasi yang mewakili populasi dan secara riil diteliti (Nana Syaodih Sukmadinata, 2015: 266). Sedangkan Sugiyono (2009: 118) menjelaskan bahwa bila populasi berjumlah besar, dan tidak memungkinkan bagi peneliti untuk mempelajari semua populasi yang ada dikarenakan waktu, dana, dan tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi

tersebut. Lebih lanjut, Suharsimi Arikunto (2005: 112) menjelaskan bahwa terdapat patokan dalam menentukan sampel yang dapat digunakan yaitu jika subjek yang akan diteliti jumlahnya kurang dari 100 akan lebih baik jika diambil semua sehingga dapat dikatakan sebagai penelitian populasi. Jika jumlah subjek besar atau terlalu banyak maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau bisa lebih. Pada penelitian ini yang menjadi sampel penelitian atau sumber data adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan Tahun Ajaran 2015/2016 yang berjumlah 75 siswa.

Penelitian ini termasuk penelitian sampel, karena subyek dalam penelitian diambil dari populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Quote Random Sampling* untuk menentukan subjek penelitian dengan pertimbangan karena variabel dalam penelitian ini tidak dipengaruhi oleh jurusan tertentu. *Quote* digunakan karena penelitian ini didasarkan pada jumlah sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti akan mengambil 3 (tiga) kelas dari total 8 (delapan) kelas karena diduga jumlah tersebut sudah menggambarkan keseluruhan dari jumlah populasi yang ada. Sementara *random sampling* digunakan karena masing-masing kelas dianggap sama. Peneliti memberikan hak yang sama kepada seluruh kelas untuk dipilih menjadi sampel penelitian tanpa memilih atau mengistimewakan satu atau beberapa jurusan untuk dijadikan sampel.

Langkah-langkah dalam penentuan sampel yaitu:

- a. Dikarenakan kelas XII IPA 1 dan XII IPA 4 sudah dipakai subyek untuk uji coba, maka kelas ini tidak lagi berkesempatan menjadi subyek penelitian.
- b. Membuat gulungan kertas kecil yang bertuliskan kelas dan nama jurusan sejumlah 6 (enam) buah antara lain XII IPA 2, XII IPA 3, XII IPA 5, XII IPA 6, XII IPS 1 dan XII IPS 2.
- c. Memasukkan gulungan tersebut ke dalam toples sehingga setiap gulungan memiliki kesempatan yang sama atau peluang untuk terambil.
- d. Mengambil 3 (tiga) gulungan secara acak.
- e. Gulungan yang terambil merupakan kelas yang akan dijadikan subyek penelitian.
- f. Terpilih 3 (tiga) kelas yaitu kelas XII IPA 2 berjumlah 31 siswa, XII IPS 1 berjumlah 28 siswa, dan XII IPA 5 berjumlah 26 siswa. Sehingga total sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 siswa. Namun, karena pada saat pelaksanaan pengambilan data terdapat siswa yang berhalangan hadir dan tidak memungkinkan untuk di tunggu, Sehingga jumlah sampel dalam penelitian adalah 75 siswa. Dengan rincian XII IPS 1 berjumlah 22 siswa, XII IPA 2 berjumlah 30 siswa dan XII IPA 5 berjumlah 23 siswa.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 265) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah menentukan metode setepat-tepatnya untuk memperoleh data, kemudian disusul dengan cara-cara menyusun alat

pembantunya yaitu instrumen. Pada penelitian ini metode atau teknik pengumpulan data menggunakan skala. Skala adalah seperangkat nilai angka yang ditetapkan kepada sunyek, obyek, atau tingkah laku dengan tujuan mengukur sifat (Nurul Zuriah, 2009: 188).

F. Definisi Operasional

Menghindari meluasnya penelitian dari materi yang akan dibahas, maka perlu disampaikan definisi istilah yang akan digunakan dalam penelitian ini. Beberapa definisi istilah yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Religiusitas atau keberagamaan yang adalah proses seseorang memahami dan menghayati agama dalam kehidupannya yang mencakup keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengetahuan agama dan pengalaman agama dalam kehidupannya, di mana dalam menghayati dimensi-dimensi tersebut, tidak ada lagi paksaan dari pihak lain, melainkan tulus dari dalam jiwa seseorang. Terdapat 5 dimensi religiusitas, antara lain :
 - a. Ideologi, menunjuk pada seberapa tingkat keyakinan muslim terhadap kebenaran ajaran agamanya
 - b. Ritual keagamaan, menunjuk pada seberapa tingkat kepatuhan muslim dalam mengerjakan ritual agamanya
 - c. Pengalaman keagamaan, menunjuk pada seberapa jauh tingkatan muslim dalam merasakan pengalaman religius.
 - d. Pengetahuan agama, menunjuk pada seberapa tingkat kepatuhan muslim dalam mengerjakan ritual agamanya

- e. Konsekuensi keagamaan, menunjuk pada seberapa tingkatan muslim berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya
- 2. Manajemen stres sebagai ketrampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stress yang dirasakan. Terdapat 3 macam manajemen stress, antara lain:
 - a. *Problem Focused Coping*, adalah bentuk manajemen stress yang berfokus pada masalah.
 - b. *Emotional Focused Coping*, adalah bentuk manajemen stress yang berfokus pada emosi seseorang.
 - c. *Maladaptive Coping*, adalah bentuk manajemen stress yang dilakukan dengan penyimpangan.

G. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2013: 262) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan menjadi lebih mudah. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala, yakni skala religiusitas dan skala manajemen stres. Pada penelitian ini instrumen disusun berdasarkan indikator-indikator yang terdapat pada aspek-aspek dan ciri-ciri dari variabel penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala religiusitas dan skala manajemen stres dengan model skala. Skala ini menggunakan pernyataan yang jawabannya berbentuk skala persesuaian atau penolakan terhadap pernyataan yang disediakan dengan lima alternatif jawaban.

Lima alternatif jawaban tersebut antara lain sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Untuk mengurangi kecenderungan responden menjawab pilihan ragu-ragu, maka pada penelitian ini pilihan jawaban ragu-ragu sengaja tidak diberikan sebagai alternatif jawaban bagi responden. Sementara untuk pemberian skor pada masing-masing alternatif jawaban telah ditetapkan seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban Skala

Alternatif Jawaban	Skor	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2005: 135) sebagai berikut:

1. Mengadakan identifikasi terhadap variabel-variabel yang ada di dalam rumusan judul penelitian atau yang tertera dalam problematika penelitian.
2. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel.
3. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel.
4. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator.
5. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen.
6. Melengkapi instrumen dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar.

Pada penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yaitu religiusitas dan manajemen stres, sehingga dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) skala yaitu

skala religiusitas dan manajemen stres. Berdasarkan penjelasan mengenai langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian di atas, peneliti menyusun instrumen penelitian sebagai berikut.

1. Skala Religiusitas

- a. Mengidentifikasi variabel-variabel dalam rumusan judul penelitian

Variabel pertama dalam penelitian ini adalah religiusitas. Religiusitas atau keberagamaan yang adalah proses seseorang memahami dan menghayati agama dalam kehidupannya yang mencakup keyakinan, praktek agama, pengalaman, pengetahuan agama dan pengalaman agama dalam kehidupannya, di mana dalam menghayati dimensi-dimensi tersebut, tidak ada lagi paksaan dari pihak lain, melainkan tulus dari dalam jiwa seseorang. Religiusitas memiliki lima dimensi yaitu ideologi, ritual, eksperiensial, intelektual dan konsekuensial.

- b. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel

Variabel diatas dapat dijabarkan menjadi sub atau bagian variabel sebagai berikut :

- 1) Ideologi
- 2) Ritual keagamaan
- 3) Pengalaman keagamaan
- 4) Pengetahuan agama
- 5) Konsekuensi keagamaan

c. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel

Indikator dari setiap sub atau bagian variabel religiusitas dalam penelitian ini adalah :

1) Ideologi

Ideologi berisi pengharapan-pengharapan di mana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan di mana para penganut diharapkan akan taat. Berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) Percaya kepada Tuhan
- b) Percaya kepada Malaikat
- c) Percaya kepada Kitab
- d) Pecaya kepada Rasul
- e) Percaya kepada hari akhir
- f) Percaya ketetapan dan ketentuan Tuhan

2) Ritual keagamaan

Ritual mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) Sembahyang
- b) Puasa
- c) Do'a
- d) Sedekah

e) Membaca kitab suci

3) Pengalaman keagamaan

Eksperiensial berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu, meski tidak tepat jika dikatakan bahwa seseorang yang bergama dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan subjektif dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kontak dengan kekuatan supernatural). Berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) Pertolongan Tuhan
- b) Nikmat beribadah
- c) Bergetar mendengar nama Tuhan
- d) Bersyukur

4) Pengetahuan agama

Intelektual mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi. Berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) Sejarah dan perkembangan agama
- b) Hukum-hukum agama
- c) KeTuhanan
- d) Keyakinan dasar
- e) Tingkah laku

5) Konsekuensi keagamaan

Konsekuensi komitmen agama berlainan dari keempat dimensi yang sudah dibicarakan diatas. Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) Hubungan dengan orang tua
 - b) Hubungan dengan orang lain
 - c) Hubungan dengan lingkungan
- d. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator

Selanjutnya dari setiap indikator tersebut dijabarkan menjadi bagian yang lebih kecil yaitu deskriptor. Deskriptor dari indikator diatas antara lain :

1) Ideologi

- a) Percaya kepada Tuhan : mempercayai dan meyakini keberadaan Tuhan.
- b) Percaya kepada Malaikat : mempercayai dan meyakini tugas malaikat.
- c) Percaya kepada Kitab : mempelajari dan melaksanakan isi kitab suci, serta percaya bahwa kitab suci adalah pedoman dalam menjalani hidup.
- d) Percaya kepada Rasul : meyakini bahwa rasul adalah utusan Tuhan, serta meyakini rasul sebagai penyempurna tingkah laku

manusia dan menyempurnakan manusia dalam mengesakan Tuhan

- e) Percaya kepada hari akhir : meyakini bahwa tidak ada satupun manusia yang mengetahui datangnya hari akhir, meyakini hari akhir sebagai hari pembalasan, serta meyakini akan adanya surge dan neraka.
- f) Percaya kepada ketentuan dan ketetapan Tuhan : menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah ditentukan oleh Tuhan, merasa ikhlas terhadap segala ketetapan dan ketentuan Tuhan, serta yakin bahwa tidak ada satupun yang mampu merubah ketetapan Tuhan.

2) Ritual keagamaan

- a) Sembahyang : melakukan sembahyang secara penuh dan tanpa paksaan dari orang lain.
- b) Puasa : melaksanakan puasa sebagai salah satu perintah Tuhan,
- c) Do'a : meyakini bahwa do'a akan memperlancar semua kegiatan, melakukan do'a dalam setiap awal kegiatan, serta berdo'a hanya pada saat memiliki permasalahan.
- d) Sedekah : menyisihkan harta untuk diberikan kepada orang yang kurang mampu, serta tanpa mengharap imbalan saat melakukan sedekah
- e) Membaca Kitab Suci : membaca kitab suci setiap hari, membaca kitab suci ketika hati dalam keadaan resah

3) Pengalaman keagamaan

- a) Pertolongan Tuhan : merasa pernah mendapat pertolongan Tuhan dalam menghadapi situasi yang sulit
- b) Nikmat beribadah : merasakan ketenangan hati dan kedekatan dengan Tuhan setelah melakukan ibadah
- c) Bergetar mendengar nama Tuhan : merasakan getaran hati saat mendengar nama Tuhan, serta hati merasa tersentuh saat mendengar ayat-ayat suci kitab suci
- d) Bersyukur : mensyukuri apa yang telah terjadi dan apa yang telah didapatkan dalam hidup

4) Pengetahuan agama

- a) Sejarah dan perkembangan agama : mengetahui sejarah dan perkembangan agama
- b) Hukum-hukum agama : mampu membedakan yang halal dan yang haram menurut agama, mengetahui perbuatan yang dilarang oleh hukum agama
- c) Ketuhanan : Mengetahui dan memahami di dunia hanya ada satu Tuhan yang disembah, menguasai hal-hal yang berkaitan dengan ketuhanan.
- d) Keyakinan dasar : memahami prinsip-prinsip dalam berkeyakinan
- e) Tingkah laku : menunjukkan sikap dan perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari

5) Konsekuensi keagamaan

- a) Hubungan dengan orang tua : hubungan dengan ayah,
hubungan dengan ibu
- b) Hubungan dengan orang lain : menolong orang lain, memberi
maaf kepada orang lain yang berbuat salah, meminta izin bila
mengambil barang milik orang lain, tidak membicarakan
keburukan orang lain , jujur serta menjaga kepercayaan yang
diberikan orang
- c) Hubungan dengan lingkungan : menjaga kebersihan dan
melestarikan lingkungan

e. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen

Selanjutnya, deskriptor diatas dirumuskan menjadi butir-butir instrument kemudian disusun menjadi kisi-kisi instrument. Berikut adalah kisi-kisi instrumen religiusitas.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Religiusitas

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Butir Item		Jumlah
				(+)	(-)	
Religiusitas	Ideologi	Percaya Kepada Tuhan	mempercayai dan meyakini keberadaa Tuhan	1, 2		2
		percaya kepada Malaikat	Mempercayai dan meyakini tugas malaikat	3, 4		2
		Percaya kepada Kitab	mempelajari dan melaksanakan isi kitab suci	5		1
			serta percaya bahwa kitab suci adalah pedoman dalam menjalani hidup	6		1

		Percaya kepada Rasul	meyakini bahwa rasul adalah utusan Tuhan	7		1
			serta meyakini rasul sebagai penyempurna tingkah laku manusia	8		1
			menyempurnakan manusia dalam mengesakan Tuhan	9		1
		Percaya kepada hari akhir	meyakini bahwa tidak ada satupun manusia yang mengetahui datangnya hari akhir	10		1
			meyakini hari akhir sebagai hari pembalasan	11		1
			meyakini akan adanya surge dan neraka	12		1
		Percaya kepada ketentuan dan ketetapan Tuhan	menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah ditentukan oleh Tuhan	13		1
			merasa ikhlas terhadap segala ketentuan dan ketentuan Tuhan	14		1
			yakin bahwa tidak ada satupun yang mampu merubah ketentuan Tuhan	15		1
	Ritual keagamaan	Sembahyang	melakukan sembahyang secara penuh dan tanpa paksaan dari orang lain	16, 17		2
		Puasa	melaksanakan puasa sebagai salah satu perintah Tuhan	18		1
		Do'a	meyakini bahwa do'a akan memperlancar semua kegiatan	19		1
			melakukan do'a dalam setiap awal kegiatan	20		1
			berdo'a hanya pada saat memiliki permasalahan		21	1
		Sedekah	menyisihkan harta untuk diberikan kepada orang yang kurang mampu	22		1

			tanpa mengharap imbalan saat melakukan sedekah	23		1
		Membaca kitab suci	membaca kitab suci setiap hari	24		1
			membaca kitab suci ketika hati dalam keadaan resah	25		1
	Pengalaman Keagamaan	Perolongan Tuhan	merasa pernah mendapat pertolongan Tuhan dalam menghadapi situasi yang sul	26		1
		Nikmat beribadah	merasakan ketenangan hati dan kedekatan dengan Tuhan setelah melakukan ibadah	27, 28		2
		Bergetar mendengar nama Tuhan	merasakan getaran hati saat mendengar nama Tuhan	29		1
			hati merasa tersentuh saat mendengar ayat-ayat suci kitab suci	30		1
		Bersyukur	mensyukuri apa yang telah terjadi dan apa yang telah didapatkan dalam hidup		31, 32,	2
	Pengetahuan Agama	Sejarah dan perkembangan agama	mengetahui sejarah dan perkembangan agama	33, 34		2
		Hukum-hukum agama	mampu membedakan yang halal dan yang haram menurut agama	35		1
			mengetahui perbuatan yang dilarang oleh hukum agama	36		1
		Ketuhanan	Mengetahui dan memahami di dunia hanya ada satu Tuhan yang disembah	37		1
			menguasai hal-hal yang berkaitan dengan ketuhanan	38		1
		Keyakinan dasar	memahami prinsip-prinsip dalam berkeyakinan	39		1

		Tingkah laku	menunjukkan sikap dan perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari	40		1
Konsekuensi keagamaan	Hubungan dengan orang tua		hubungan dengan ayah	41	43	2
			hubungan dengan ibu	42	44	2
	Hubungan dengan orang lain		menolong orang lain	45, 46	47	3
			memberi maaf kepada orang lain yang berbuat salah		48	1
			meminta izin bila mengambil barang milik orang lain		49	1
			tidak membicarakan keburukan orang lain		50	1
			Menjaga kepercayaan yang diberikan orang		51	1
			Jujur	52		1
	Hubungan dengan lingkungan		menjaga kebersihan dan melestarikan lingkungan	53, 54		2
Jumlah Butir Item				43	11	54

- f. Melengkapi instrument dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar

Selanjutnya, instrument dilengkapi dengan pedoman atau instruksi pengisian instrument. Seperti, berdo'alah sebelum mengisi dan berilah tanda ceklis atau centang ($\sqrt{}$) pada kolom yang sudah disediakan.

2. Skala Manajemen Stres

- a. Mengidentifikasi variabel-variabel dalam rumusan judul penelitian

Variabel kedua dalam penelitian ini adalah manajemen stress.

Manajemen stress adalah ketrampilan yang memungkinkan seseorang

untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stress yang dirasakan.

b. Menjabarkan variabel menjadi sub atau bagian variabel

Variabel diatas dapat dijabarkan menjadi sub atau bagian variabel sebagai berikut.

- 1) *Problem Focused Coping*
- 2) *Emotional Focused Coping*
- 3) *Maladaptive Coping*

c. Mencari indikator setiap sub atau bagian variabel

Indikator dari sub atau bagian variabel manajemen stress dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) *Problem Focused Coping*

Berkaitan dengan manajemen stress yang berpusat pada masalah, berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) Perilaku aktif dalam mengatasi stress
- b) Perencanaan
- c) Penekanan kegiatan lain
- d) Penekanan kegiatan lain
- e) Mencari dukungan sosial berupa bantuan

2) *Emotional Focused Coping*

Berkaitan dengan manajemen stress yang berpusat pada emosi, berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) Mencari dukungan sosial untuk alasan emosional

- b) Menginterpretasi kembali secara positif dan pendewasaan diri
- c) Penerimaan
- d) Kembali ke agama
- e) Peningkaran

3) *Maladaptive Coping*

Berkaitan dengan manajemen stress dengan perilaku maladaptif, berikut adalah indikator dari sub variabel diatas :

- a) *Focus and venting of emotion*
- b) *Behavioral disangement*
- c) *Mental disangement*
- d) Penggunaan alkohol atau obat-obatan

d. Menderetkan deskriptor dari setiap indikator

Selanjutnya dari setiap indikator tersebut dijabarkan menjadi bagian yang lebih kecil yaitu deskriptor. Deskriptor dari indikator diatas antara lain sebagai berikut.

1) *Problem Focused Coping*

- a) Perilaku aktif dalam mengatasi stress : Berusaha aktif mengatasi masalah maupun mengurangi dampak yang ditimbulkan dengan melakukan langkah awal secara langsung dan bijaksana
- b) Perencanaan : Memikirkan dan menyusun strategi atau tindakan yang akan diambil serta menganalisis kemungkinan keberhasilan usaha dalam mengatasi masalah

- c) Penekanan kegiatan lain : Mengenyampingkan urusan lain yang menyebabkan teralihnya perhatian dari masalah agar dapat sepenuhnya berkonsentrasi mengatasi masalah
- d) Penundaan perilaku mengatasi stress : Menahan diri dengan tidak melakukan tindakan apapun sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak
- e) Mencari dukungan sosial berupa bantuan : Mencari dukungan sosial berupa nasihat, informasi atau bantuan yang diharapkan dapat membantu dalam memecahkan masalah

2) *Emotional Focused Coping*

- a) Mencari dukungan sosial untuk alasan emosional : Memusatkan diri pada pengalaman yang menekan kekecewaan dengan mencurahkan emosi yang mengurangi tekanan yang dirasakan
- b) Menginterpretasi kembali secara positif dan pendewasaan diri : Mencoba menempatkan stress yang dialami dalam konteks yang positif dengan mengambil hikmah atau sisi positif dari suatu keadaan agar lebih tenang secara emosional dapat berfikir jernih dalam mengatasi masalah
- c) Penerimaan : Menerima kenyataan bahwa stressor bukan yang mudah untuk diubah dan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari

- d) Kembali ke agama : Menerima kenyataan bahwa stressor bukan yang mudah untuk diubah dan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari
- e) Peningkaran : Mengingkari adanya masalah dan bertindak seolah-olah stressor tidak ada secara nyata

3) *Maladaptive Coping*

- a) *Focus and venting of emotion* : Memusatkan diri pada pengalaman yang menekan kekecewaan dengan mencurahkan emosi yang mengurangi tekanan yang dirasakan
- b) *Behavioral disengagement* : Mengurangi usaha dalam mengatasi stressor atau bahkan
- c) *Mental disengagement* : Mengalihkan perhatian dari masalah (stressor, bentuknya seperti melamun, berkhayal, tidur atau menonton TV)
- d) Penggunaan alkohol atau obat-obatan : Berusaha mengalihkan perhatian dari masalah dengan menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan terlarang
- e. Merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrument

Selanjutnya deskriptor di atas dirumuskan menjadi butir-butir instrument yang kemudian disusun menjadi kisi-kisi instrumen.

Berikut adalah kisi-kisi instrumen manajemen stress.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen manajemen stres

Variabel	Sub variabel	Indikator	Deskriptor	No. Butir Item		Jumlah
				(+)	(-)	
Manajemen Stres	<i>Problem Focused Coping</i>	a. Perilaku aktif dalam mengatasi stress	Berusaha aktif mengatasi masalah maupun mengurangi dampak yang ditimbulkan dengan melakukan langkah awal secara langsung dan bijaksana.	1,2, 3		3
		b. Perencanaan	Memikirkan dan menyusun strategi atau tindakan yang akan diambil serta menganalisis kemungkinan keberhasilan usaha dalam mengatasi masalah	4, 5, 6, 7, 8		5
		c. Penekanan kegiatan lain	Mengenyampingkan urusan lain yang menyebabkan teralihnya perhatian dari masalah agar dapat sepenuhnya berkonsentrasi mengatasi masalah	9, 10, 11		3
		d. Penundaan perilaku mengatasi stress	Menahan diri dengan tidak melakukan tindakan apapun sampai ada kesempatan yang tepat untuk bertindak	12, 13, 14, 15		4
		e. Mencari dukungan sosial berupa bantuan	Mencari dukungan sosial berupa nasihat, informasi atau bantuan yang diharapkan dapat membantu dalam memecahkan masalah	16, 17, 18, 19		4

	<i>Emotional Focused Coping</i>	a. Mencari dukungan sosial untuk alasan emosional	Mencari dukungan sosial seperti simpati dan pengertian dari orang lain untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan akibat masalah yang dihadapi	20, 21, 23	22	4
		b. Menginterpretasi kembali secara positif dan pendewasaan diri	Mencoba menempatkan stress yang dialami dalam konteks yang positif dengan mengambil hikmah atau sisi positif dari suatu keadaan agar lebih tenang secara emosional dapat berfikir jernih dalam mengatasi masalah	24, 25, 26, 27		4
		c. Penerimaan	Menerima kenyataan bahwa stressor bukan yang mudah untuk diubah dan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari	28, 29, 30, 31		4
		d. Kembali ke agama	Mencari agama pada saat menghadapi masalah dengan sering berdoa atau lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak beribadah	32, 33, 34, 35		4
		e. Pengingkaran	Mengingkari adanya masalah dan bertindak seolah-olah stressor tidak ada secara nyata		36, 37, 38	3
	<i>Maladaptive Coping</i>	a. <i>Focus and venting of emotion</i>	Memusatkan diri pada pengalaman yang menekan kekecewaan dengan mencurahkan emosi yang mengurangi tekanan yang dirasakan	39, 40, 41		3

		<i>b. Behavioral disangement</i>	Mengurangi usaha dalam mengatasi stressor atau bahkan menyerah		42, 43, 44	3
		<i>c. Mental disangement</i>	Mengalihkan perhatian dari masalah (stressor, bentuknya seperti melamun, berkhayal, tidur atau menonton TV)		45, 46, 47, 48	4
		<i>d. Penggunaan alkohol atau obat-obatan</i>	Berusaha mengalihkan perhatian dari masalah dengan menyalahgunakan alkohol dan obat-obatan terlarang		49, 50	2
Jumlah				37	13	50

f. Melengkapi instrument dengan (pedoman atau instruksi) dan kata pengantar

Selanjutnya, instrument dilengkapi dengan pedoman atau instruksi pengisian instrument. Seperti, berdo'alah sebelum mengisi dan berilah tanda ceklis atau centang (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan.

H. Uji Coba Instrumen

Kualitas skala psikologi sangat ditentukan oleh kualitas item-item di dalamnya. Uji coba instrument pada dasarnya untuk mengetahui tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas) instrument sebelum digunakan untuk penelitian. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrument penulis menggunakan program SPSS.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau yang sah mempunyai validitas tinggi dan instrument yang kurang valid memiliki validitas rendah. Untuk menguji kesahihan dan keandalan soal digunakan teknik *Korelasi Product Moment* dengan bantuan SPSS 22. Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas empirik, yaitu dengan melakukan uji coba instrumen ke responden yang berbeda dengan responden akan diteliti.

Setelah mendapat data dan dihitung menggunakan bantuan *spss 22 for windows* didapatlah hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Validitas Instrumen Religiusitas

Butir ke	r hitung	r tabel	Kevalidan
1	0,565	0,266	Valid
2	0,549	0,266	Valid
3	0,543	0,266	Valid

4	0,382	0,266	Valid
5	0,460	0,266	Valid
6	0,471	0,266	Valid
7	0,400	0,266	Valid
8	0,404	0,266	Valid
9	0,401	0,266	Valid
10	0,424	0,266	Valid
11	0,504	0,266	Valid
12	0,588	0,266	Valid
13	0,439	0,266	Valid
14	0,630	0,266	Valid
15	0,371	0,266	Valid
16	0,389	0,266	Valid
17	0,468	0,266	Valid
18	0,630	0,266	Valid
19	0,501	0,266	Valid
20	0,331	0,266	Valid
21	-0,056	0,266	Tidak Valid
22	0,321	0,266	Valid
23	0,262	0,266	Tidak Valid
24	0,275	0,266	Valid
25	0,285	0,266	Valid

26	0,430	0,266	Valid
27	0,332	0,266	Valid
28	0,505	0,266	Valid
29	0,548	0,266	Valid
30	0,525	0,266	Valid
31	0,141	0,266	Tidak Valid
32	0,192	0,266	Tidak Valid
33	0,428	0,266	Valid
34	0,351	0,266	Valid
35	0,614	0,266	Valid
36	0,665	0,266	Valid
37	0,639	0,266	Valid
38	0,662	0,266	Valid
39	0,550	0,266	Valid
40	0,547	0,266	Valid
41	0,499	0,266	Valid
42	0,494	0,266	Valid
43	0,281	0,266	Valid
44	0,327	0,266	Valid
45	0,393	0,266	Valid
46	0,331	0,266	Valid
47	0,139	0,266	Tidak Valid

48	0,010	0,266	Tidak Valid
49	0,169	0,266	Tidak Valid
50	0,299	0,266	Valid
51	0,398	0,266	Valid
52	0,339	0,266	Valid
53	0,363	0,266	Valid
54	0,308	0,266	Valid

Tabel 6. Validitas Instrumen Manajemen Stres

Butir ke	r hitung	r tabel	Kevalidan
1	0,729	0,266	Valid
2	0,642	0,266	Valid
3	0,511	0,266	Valid
4	0,431	0,266	Valid
5	0,516	0,266	Valid
6	0,548	0,266	Valid
7	0,610	0,266	Valid
8	0,494	0,266	Valid
9	0,277	0,266	Valid
10	0,283	0,266	Valid
11	0,389	0,266	Valid
12	0,350	0,266	Valid

13	0,383	0,266	Valid
14	0,557	0,266	Valid
15	0,465	0,266	Valid
16	0,234	0,266	Tidak Valid
17	0,382	0,266	Valid
18	0,352	0,266	Valid
19	0,393	0,266	Valid
20	0,075	0,266	Tidak Valid
21	0,135	0,266	Tidak Valid
22	0,323	0,266	Valid
23	0,104	0,266	Tidak Valid
24	0,679	0,266	Valid
25	0,704	0,266	Valid
26	0,719	0,266	Valid
27	0,638	0,266	Valid
28	0,599	0,266	Valid
29	0,113	0,266	Tidak Valid
30	0,564	0,266	Valid
31	0,374	0,266	Valid
32	0,363	0,266	Valid
33	0,493	0,266	Valid
34	0,577	0,266	Valid

35	0,506	0,266	Valid
36	-0,133	0,266	Tidak Valid
37	0,333	0,266	Valid
38	0,368	0,266	Valid
39	-0,056	0,266	Tidak Valid
40	-0,173	0,266	Tidak Valid
41	0,146	0,266	Tidak Valid
42	0,131	0,266	Tidak Valid
43	0,430	0,266	Valid
44	0,557	0,266	Valid
45	0,267	0,266	Valid
46	0,346	0,266	Valid
47	0,437	0,266	Valid
48	0,055	0,266	Tidak Valid
49	0,199	0,266	Tidak Valid
50	0,325	0,266	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas diatas dapat diketahui bahwa terdapat beberapa instrumen yang tidak valid karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. r_{tabel} didapat dari nilai r Product Moment pada taraf signifikansi 5 % dengan jumlah N sebesar 56, N merupakan jumlah seluruh responden. Pada instrumen religiusitas terdapat instrumen yang tidak valid yaitu nomor 21, 23, 31, 32, 47, 48 dan 49. Pada instrumen manajemen stress, butir yang tidak valid yaitu nomor

16, 20, 21, 23, 29, 36, 39, 40, 41, 42, 48, dan 49. Agar hasil penelitian baik, maka dalam langkah selanjutnya soal yang dinyatakan tidak valid, tidak terhitung sebagai soal dalam penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang sudah dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Hal ini dapat diketahui apabila instrumen digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Saifuddin Azwar (2006: 9) menambahkan bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1, maka semakin tinggi reliabilitasnya. Koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Salah satu fungsi dilakukannya uji coba sebelum penelitian adalah untuk mengetahui reliabilitas instrument penelitian tersebut. Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas instrument *Croanbach's Alpha* karena data variabel dalam penelitian ini berjenis data interval yang instrument jawabannya dalam bentuk skala. Sebagai pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi dari reliabilitas yang telah diketahui validitasnya dapat digunakan tabel sebagai berikut (Sugiyono, 2007: 257).

Tabel 7. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien r hitung	Interpretasi
0,80 – 1,00	Reliabilitas sangat kuat
0,60 – 0,799	Reliabilitas kuat
0,40 – 0,599	Reliabilitas sedang
0,20 – 0,399	Reliabilitas rendah
0,00 – 0,199	Reliabilitas sangat rendah

Reliabilitas butir aitem diuji dengan melihat koefisien *Alpha* dengan melakukan *reliability statistic* dengan bantuan program computer SPSS 22. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa pada variabel religiusitas diperoleh koefisien sebesar 0,909. Pada variabel manajemen stress nilai koefisiennya sebesar 0,901. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang diperoleh tersebut, maka instrument dalam penelitian ini dinyatakan sudah reliabel. Berikut merupakan tabel hasil uji reliabilitas instrument pada masing-masing variabel:

Tabel 8. Reliabilitas Instrumen Masing-masing Variabel

Variabel	Koefisien Reliabilitas
Religiusitas	0,909
Manajemen Stres	0,901

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis

Untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa maka digunakan statistik inferensial dengan menggunakan uji regresi linier sederhana. Untuk melakukan uji regresi penulis terlebih dahulu melakukan uji korelasi dengan menggunakan korelasi Pruduct Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel X (religiusitas) dan variabel Y (manajemen stress).

Setelah diketahui hubungan X dan Y maka analisis dilanjutkan dengan menghitung persamaan regresinya. Analisis regresi digunakan untuk memprediksi variabel dependen melalui variabel independen.

Analisis regresi linier sederhana didasarkan pada asumsi bahwa distribusi data adalah normal dan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen adalah linier. Sehingga terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Teknik pengujian normalitas data menggunakan program SPSS

22. Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data dari dua variabel tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data menggunakan rumus *Chi Quadrat*. Rumus *Chi Quadrat* adalah seperti rumus berikut:

$$x^2 = \left[\frac{\sum (f_o - f_e)^2}{f_e} \right]$$

Keterangan

χ^2 : *Chi Quadrat*

f_0 : frekuensi yang diperoleh dari sampel

f_e : frekuensi yang diharapkan dalam sampel sebagai cerminan dari frekuensi yang diharapkan dari populasi.

Harga Chi Quadrat hasil perhitungan data kemudian dikonsultasikan dengan tabel nilai choi quadrat dengan taraf signifikansi 5%. Apabila harga chi quadrat hitung lebih kecil dari harga chi quadrat tabel, berarti data tersebut distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan variabel bebas dan variabel terikat berbentuk garis lurus (linear) atau tidak, rumusnya adalah sebagai berikut:

$$F : \frac{s^2_{tc}}{s^2_T} (F \text{ hitung})$$

H_0 : Regresi Linear

H_a : Regresi non-linear

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji nirmalitas dan uji linearitas, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari person dengan bantuan SPSS versi 22. Penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan rumus korelasi product moment dari person untuk mengetahui pengaruh variabel x (religiusitas) terhadap

variabel y (manajemen stress). Adapun rumus yang digunakan dalam analisis data ini adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

N : Jumlah subjek yang diteliti

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y

Dalam perhitungan ini, peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 22. Hasil penelitian ini diinterpretasikan dengan menunjukan table koefisien korelasi nilai r product moment pada taraf signifikan 5%. Jika hasil perhitungan lebih besar dari r tabel, maka korelasi dianggap signifikan atau H_a diterima dan H_0 (nol) ditolak. Apabila perhitungan lebih kecil dari r tabel, maka korelasi dianggap tidak signifikan atau H_a ditolak dan H_0 (nol) diterima.

Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari religiusitas sebagai variabel independen terhadap manajemen stress sebagai variabel dependen, dilakukan perhitungan statistic dengan menggunakan

koefisien determinasi (K_d). Rumus dari koefisien determinasi adalah sebagai berikut :

$$K_d = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

K_d : nilai koefisien determinasi

r : nilai koefisien korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMA Negeri 1 Kasihan

SMA Negeri 1 Kasihan atau biasa disebut SMA Negeri Tirtonirmolo adalah sekolah yang berada di kawasan Kabupaten Bantul Utara, daerah perbatasan Kota, tepatnya di Jalan Bugisan Selatan Yogyakarta. SMA Negeri 1 Kasihan didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No.0292/O/1978 tertanggal 2 September 1978 berlaku surat terhitung 1 April 1978.

SMA Negeri 1 Kasihan pada awal berdirinya menerima 80 siswa dibagi dalam dua kelas, dengan guru tetap sebanyak 7 orang, dan dibantu dengan guru-guru dari SMA Negeri 1 Yogyakarta. Berhubung pada waktu itu sekolah ini belum memiliki gedung sendiri, maka untuk sementara waktu dititipkan di SMA Negeri 1 Yogyakarta. Pada tanggal 11 Maret 1979, SMA Negeri Tirtonirmolo menempati gedung sendiri, dengan alamat Jalan Bugisan Selatan Yogyakarta Pos Kasihan 55181. Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 035/O/1997 tanggal 7 Maret 1997, terjadi perubahan nama menjadi SMA Negeri 1 Kasihan.

SMA Negeri 1 Kasihan merupakan salah satu sekolah menengah atas kelompok IPA dan IPS yang menerapkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) untuk kelas XII dan Kurikulum 2013 untuk kelas X. Kualifikasi akademik guru SMA Negeri 1 Kasihan adalah guru harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana

(S1) program studi sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan atau diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

Pelaksanaan layanan BK di sekolah ini sendiri dapat dikatakan dikatakan belum sesuai dengan standar yang ada. Misalnya saja rasio guru BK dengan jumlah siswa di sekolah ini. SMA Negeri 1 Kasihan memiliki 4 guru BK, dengan jumlah siswa keseluruhan dari kelas X sampai dengan kelas XII sebanyak 687 siswa. Padahal rasio BK dengan jumlah siswa yang diampu adalah 1:150.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penyajian hasil penelitian ini dipaparkan berdasarkan data-data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan. Data yang terkumpul dalam penelitian berupa analisis dari hasil skala yang telah diisi oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. Terdapat 2 (dua) buah skala dalam penelitian ini antara lain skala religiusitas dan skala manajemen stress. Skala ini digunakan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki rentang skor 1 sampai dengan 4.

Agar dapat mengetahui tingkat religiusitas dan manajemen stress perlu dilakukan kategorisasi pada data yang diperoleh. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk kategorisasi tiap variabel (Saiffudin Azwar, 2015:149) :

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skor tertinggi = 4 x jumlah butir aitem

Skor terendah = 1 x jumlah butir aitem

2. Menghitung *mean ideal* (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

3. Menghitung standar deviasi (SD)

$$M = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

Hasil penghitungan dari skor maksimal, skor minimal, *mean*, dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menentukan kategorisasi pada masing-masing variabel dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tinggi apabila $M \geq M + SD$

2. Sedang apabila $M - SD \leq X < M + SD$

Rendah apabila $X < M - SD$

Data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel . Tabel berikut menyajikan skor dari kedua skala yang telah diisi oleh siswa yaitu skor religiusitas dan skor manajemen stress.

Tabel 9. Deskripsi Data Religiusitas dan Manajemen Stres

No	Religiusitas	Kategori	Manajemen Stres	Kategori
1	134	Sedang	108	Sedang
2	168	Tinggi	139	Tinggi
3	169	Tinggi	130	Tinggi
4	163	Tinggi	116	Tinggi
5	171	Tinggi	129	Tinggi
6	165	Tinggi	137	Tinggi
7	147	Tinggi	122	Tinggi
8	185	Tinggi	142	Tinggi
9	174	Tinggi	123	Tinggi
10	141	Sedang	115	Tinggi
11	132	Sedang	99	Sedang
12	166	Tinggi	136	Tinggi
13	152	Tinggi	113	Sedang
14	151	Tinggi	121	Tinggi
15	162	Tinggi	128	Tinggi

16	157	Tinggi	123	Tinggi
17	169	Tinggi	119	Tinggi
18	155	Tinggi	113	Sedang
19	142	Tinggi	122	Tinggi
20	180	Tinggi	149	Tinggi
21	143	Tinggi	113	Sedang
22	166	Tinggi	148	Tinggi
23	167	Tinggi	141	Tinggi
24	172	Tinggi	121	Tinggi
25	159	Tinggi	127	Tinggi
26	171	Tinggi	126	Tinggi
27	168	Tinggi	130	Tinggi
28	180	Tinggi	136	Tinggi
29	172	Tinggi	137	Tinggi
30	169	Tinggi	119	Tinggi
31	157	Tinggi	130	Tinggi
32	167	Tinggi	124	Tinggi
33	157	Tinggi	122	Tinggi
34	159	Tinggi	120	Tinggi
35	138	Sedang	113	Sedang
36	153	Tinggi	114	Tinggi
37	156	Tinggi	127	Tinggi
38	173	Tinggi	130	Tinggi
39	156	Tinggi	107	Sedang
40	148	Tinggi	110	Sedang
41	155	Tinggi	108	Sedang
42	143	Tinggi	106	Sedang
43	148	Tinggi	132	Tinggi
44	141	Sedang	108	Sedang
45	145	Tinggi	109	Sedang
46	150	Tinggi	126	Tinggi
47	186	Tinggi	150	Tinggi
48	177	Tinggi	146	Tinggi
49	157	Tinggi	120	Tinggi
50	178	Tinggi	133	Tinggi
51	159	Tinggi	124	Tinggi
52	151	Tinggi	124	Tinggi
53	172	Tinggi	121	Tinggi
54	148	Tinggi	125	Tinggi
55	156	Tinggi	127	Tinggi
56	164	Tinggi	118	Tinggi
57	157	Tinggi	122	Tinggi
58	169	Tinggi	129	Tinggi
59	172	Tinggi	131	Tinggi

60	177	Tinggi	140	Tinggi
61	171	Tinggi	118	Tinggi
62	160	Tinggi	124	Tinggi
63	166	Tinggi	125	Tinggi
64	165	Tinggi	121	Tinggi
65	154	Tinggi	115	Tinggi
66	168	Tinggi	120	Tinggi
67	173	Tinggi	128	Tinggi
68	162	Tinggi	134	Tinggi
69	158	Tinggi	133	Tinggi
70	173	Tinggi	140	Tinggi
71	173	Tinggi	133	Tinggi
72	148	Tinggi	116	Tinggi
73	180	Tinggi	118	Tinggi
74	162	Tinggi	126	Tinggi
75	160	Tinggi	123	Tinggi

C. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Analisis Data Religiusitas

Religiusitas pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala religiusitas. Skala tersebut meliputi 47 butir aitem dimana masing-masing aitem memiliki skor tertinggi yaitu 4 dan skor terendah yaitu 1. Deskripsi data religiusitas yang disajikan meliputi data secara umum antara lain skor minimal, skor maksimal, mean, dan standar deviasi. Berikut ini merupakan hasil perhitungan dari data religiusitas :

Tabel 10 . Hasil Data Religiusitas

Variabel	Jumlah Aitem	Statistik	Hipotetik	Empirik
Religiusitas	47	Skor Maksimal	188	186
		Skor Minimal	48	132
		Mean	118	161,23
		SD	23,33	12,197

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimal hipotetik pada skala religiusitas adalah 188 dan skor minimalnya adalah 48. Sementara untuk nilai rata-rata hipotetiknya adalah 118 dan standar deviasi hipotetiknya adalah 23,33. Kemudian data empiriknya yaitu skor maksimal 186, skor minimal 132, mean sebesar 161,23, dan standar deviasinya sebesar 12,197. Sehingga dari tabel tersebut bisa didapatkan batasan skor untuk kategorisasi religiusitas.

Adapun batasan skor untuk kategorisasi religiusitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 11. Batas Interval Kategorisasi Religiusitas

Religiusitas	
Tinggi	$X \geq M + SD$
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$
Rendah	$X < M - SD$
Kategori	Skor
Tinggi	$X \geq 141,33$
Sedang	$94,67 \leq X < 141,33$
Rendah	$X < 94,67$

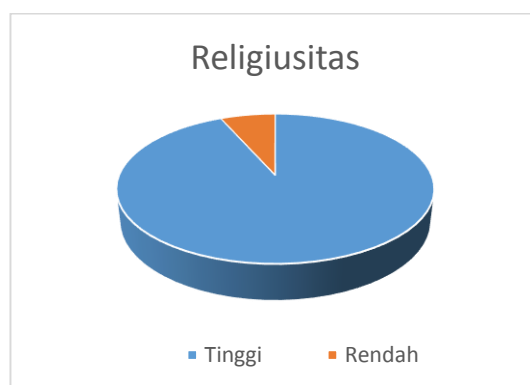
Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa kategori tinggi didapat apabila X (total skor jawaban responden) lebih dari atau sama dengan 141,33. Sementara kategori sedang didapat apabila skor X berada diantara 94,67 sampai 141,33. Kategori rendah apabila skor X kurang dari 94,67.

Berikut ini merupakan distribusi frekuensi yang diperoleh dari penghitungan kategorisasi :

Tabel 12. Hasil Penelitian Religiusitas

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	70	93,33 %
Sedang	5	6,67 %
Rendah	0	0 %
Jumlah	75	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total keseluruhan responden yang berjumlah 75 siswa, sebanyak 70 siswa (93,33%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan sebanyak 5 siswa (6,67%) memiliki tingkat religiusitas yang sedang. Sementara siswa dengan tingkat religiusitasnya rendah tidak ada (0%). Dapatlah disimpulkan dari hasil yang diperoleh tersebut bahwa tingkat religiusitas pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan mayoritas berada pada kategori tinggi. Sebaran data masing-masing kategori disajikan dalam diagram pada gambar berikut ini :



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Religiusitas

2. Analisis Data Manajemen Stres

Manajemen stres pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala manajemen stres. Skala tersebut meliputi 38 butir aitem dimana masing-masing aitem memiliki skor tertinggi yaitu 4 dan skor terendah yaitu 1. Deskripsi data manajemen stres yang disajikan meliputi data secara umum antara lain skor minimal, skor maksimal, mean, dan standar deviasi. Berikut ini merupakan hasil perhitungan dari data manajemen stres :

Tab 13. Hasil Perhitungan Data Manajemen Stres

Variabel	Jumlah Aitem	Statistik	Hipotetik	Empirik
Manajemen Stres	38	Skor Maksimal	152	150
		Skor Minimal	38	99
		Mean	95	124,69
		SD	19	10,772

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimal hipotetik pada skala manajemen stres adalah 152 dan skor minimalnya adalah 38. Sementara untuk nilai rata-rata hipotetiknya adalah 95 dan standar deviasi hipotetiknya adalah 19. Kemudian data empiriknya yaitu skor maksimal 150, skor minimal 99, mean sebesar 124,69 dan standar deviasinya sebesar 10,772. Sehingga dari tabel tersebut bisa didapatkan batasan skor untuk kategorisasi manajemen stres.

Adapun batasan skor untuk kategorisasi manajemen stres dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 14. Batas Interval Kategorisasi Manajemen Stres

Manajemen Stres	
Tinggi	$X \geq M + SD$
Sedang	$M - SD \leq X < M + SD$
Rendah	$X < M - SD$
Kategori	Skor
Tinggi	$X \geq 114$
Sedang	$76 \leq X < 114$
Rendah	$X < 76$

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa kategori tinggi didapat apabila X (total skor jawaban responden) lebih dari atau sama dengan 114. Sementara kategori sedang didapat apabila skor X berada diantara 76 sampai 114. Kategori rendah apabila skor X kurang dari 76.

Berikut ini merupakan distribusi frekuensi yang diperoleh dari penghitungan kategorisasi :

Tabel 15. Hasil Penelitian Manajemen Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	63	84 %
Sedang	12	16 %
Rendah	0	0 %
Jumlah	75	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total keseluruhan responden yang berjumlah 75 siswa, sebanyak 63 siswa (84%) memiliki

manajemen stres yang tinggi dan sebanyak 12 siswa (16%) memiliki manajemen stres yang sedang. Sementara siswa dengan manajemen stresnya rendah tidak ada (0%). Dapatlah disimpulkan dari hasil yang diperoleh tersebut bahwa tingkat manajemen stres pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan mayoritas berada pada kategori tinggi. Sebaran data masing-masing kategori disajikan dalam diagram pada gambar berikut ini :



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Manajemen Stres

D. Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

Penelitian ini merupakan penelitian regresi dimana bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas dan variabel terikat serta mengetahui besarnya pengaruh tersebut. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah religiusitas, sementara variabel terikatnya adalah manajemen stres. Sebelum melakukan uji hipotesis, harus dilakukan ujia prasyarat analisis antara lain uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan program komputer SPSS versi 22.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah skor variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik akan menunjukkan data terdistribusi normal. Penjabarannya dijelaskan oleh Sugiono (2012: 173) bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat dinyatakan data tersebut terdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data tersebut terdistribusi tidak normal. Pada penelitian ini untuk mengetahui apakah data yang terdistribusi bersifat normal atau tidak digunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* pada program SPSS versi 22. Berikut merupakan hasil uji normalitas.

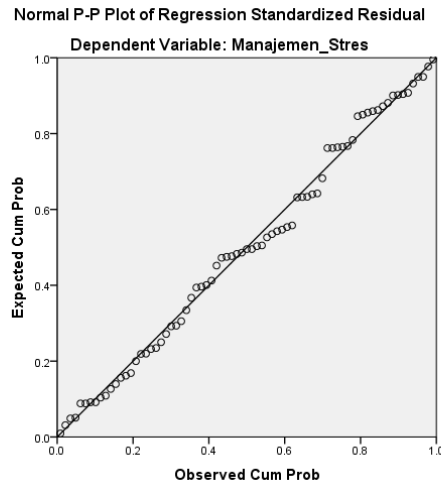
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		75
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.71022258
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.061
Kolmogorov-Smirnov Z		.593
Asymp. Sig. (2-tailed)		.874

a. Test distribution is Normal.

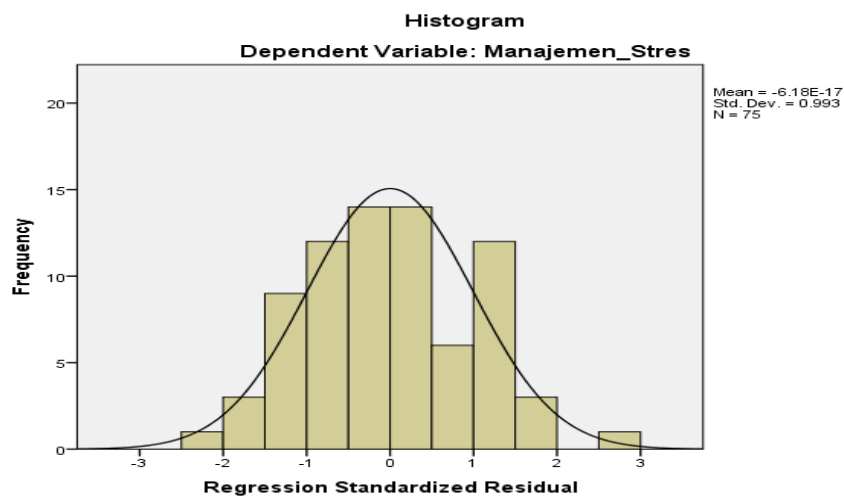
Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan SPSS tersebut dapat diketahui nilai signifikannya adalah sebesar 0,874. Karena signifikansi untuk kedua variabel > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa

data penelitian yang diuji berdistribusi normal. Grafik sebaran sampel ditunjukkan pada gambar berikut ini:



Gambar 5. Grafik P-P Plot Normalitas

Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa data tersebar di sekitar garis diagonal dan data tersebar mengikuti garis diagonal tersebut. Hasil uji normalitas juga ditampilkan pada histogram di bawah ini :



Gambar 6. Histogram Uji Normalitas

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berbentuk linear atau tidak. Oleh karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat maka uji linearitas dilakukan secara parsial untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan linear terhadap variabel terikat atau tidak. Dua variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan F hitung lebih kecil dari F tabel (1,76). Berikut merupakan hasil dari uji linearitas yang telah dilakukan :

Tabel 17. Hasil Uji Linearitas

Anova Table

Varibel	F hitung	Signifikansi
Manajemen_Stres*Religiusitas	0,904	0,617

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada variabel religiusitas dan manajemen stress nilai Fhitung lebih kecil dari Ftabel yaitu $0,904 < 1,76$. Nilai signifikansi pada variabel religiusitas dan manajemen stress lebih besar dari 0,05 yaitu 0,617. Maka dapatlah disimpulkan bahwa X*Y memiliki hubungan yang linear.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan prediksi atau jawaban sementara dari masalah yang dirumuskan yang harus diuji kebenarannya secara empiris. Pada

penelitian ini terdapat dua jenis hipotesis yaitu hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nihil (H_0) merupakan hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya. Sementara hipotesis alternatif (H_a) merupakan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya.

Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi apabila kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan terdapat pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Sebaliknya, apabila signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan tidak terdapat pengaruh antar variabel tersebut sehingga hipotesis alternative (H_a) ditolak dan hipotesis nihil (H_0) diterima.

Sebelum mengetahui bagaimana pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres, maka terlebih dahulu mengetahui korelasi antara religiusitas dengan manajemen stres. Korelasi antara religiusitas dengan manajemen stres dalam penelitian ini diuji menggunakan korelasi sederhana yaitu dengan teknik korelasi *product moment*. Proses perhitungan korelasi ini menggunakan bantuan program *SPSS 22 for windows*. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap analisis korelasi dapat ditentukan dengan tabel berikut :

Tabel 18. Pedoman Interpretasi Koefisien korelasi

Interval korelasi	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

(Sugiyono, 2014: 184)

Untuk mengetahui apakah ada korelasi yang signifikan antara religiusitas dengan manajemen stres, digunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil korelasinya adalah sebagai berikut :

Tabel 19. Koefisien Korelasi

Variabel	Korelasi
Religiusitas*Manajemen_Stres	0,698

Berdasarkan hasil analisis korelasi tersebut, dapat diketahui bahwa korelasi antara religiusitas dengan manajemen stres adalah sebesar 0,698. Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi yang kuat.

Setelah diketahui adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan manajemen stres selanjutnya dilakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stres. Uji regresi digunakan untuk memprediksi variabel terikat apabila variabel bebas diketahui.

Output uji regresi linear sederhana melalui program *spss 22 for windows* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 20. Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.698 ^a	.488	.481	7.763

Koefisien determinasi (*R Square*) digunakan untuk mengetahui presentase pengaruh variabel bebas terhadap perubahan variabel terikat. Dari tabel tersebut diperoleh koefisien determinasi 0,488. Artinya pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stres adalah 48,8%, sedangkan sisanya sebesar 51,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa religiusitas siswa mempengaruhi manajemen stres sebesar 48,8%. Sedangkan sisanya 51,2% dipengaruhi oleh faktor lain selain religiusitas.

Tabel 21. Tabel Anova untuk Nilai F Hitung

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4186.829	1	4186.829	69.477	.000 ^b
	Residual	4399.117	73	60.262		
	Total	8585.947	74			

Anova menyajikan hasil analisis regresi, yaitu anova (*analysis of variance*) yang menghasilkan nilai F dan hakikatnya juga merupakan kerja analisis varian. Anova menunjukkan bahwa hipotesis kerja diterima atau tidak. Anova juga menunjukkan bahwa variabel prediktor dapat digunakan untuk memprediksi besarnya angka-angka variabel kriterium.

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai F hitung atau F regresi adalah 69,477 di mana nilai tersebut lebih besar dari nilai F tabel pada taraf signifikansi 5 % yaitu sebesar 3,98. Kemudian dari kolom sig sebesar 0,00 di mana nilai tersebut kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi dapat diterima dan dapat memprediksi dengan baik.

Berdasarkan hasil tersebut hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap manajemen stres diterima, dan hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh antara religiusitas siswa terhadap manajemen stres ditolak.

Tabel 22. Analisis Regresi Pengaruh Religiusitas terhadap Manajemen Stres

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	25.267	11.962		2.112	.038
Religiusitas	.617	.074	.698	8.335	.000

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa konstanta (α) = 25,267 koefisien regresi (b) = 0,617. Konstanta dan koefisien regresi tersebut dapat digunakan untuk membuat persamaan regresi estimasi. Persamaan regresi estimasi yang diperoleh dari penghitungan tersebut adalah:

$$Y = 25,267 + 0,617X$$

Persamaan tersebut menunjukkan apabila variabel bebas X (religiusitas) nilainya 0 maka diprediksi variabel terikat Y (manajemen stres) nilainya sebesar 25,267. Jika religiusitas dinaikkan sebesar 1 satuan maka manajemen stres akan meningkat sebesar 0,617.

E. Pembahasan

1. Religiusitas Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya diketahui bahwa dari total responden yang berjumlah 75 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan, tidak ditemukan siswa dengan kategori religiusitas pada tingkat rendah (0%), sementara itu sebanyak 70 siswa (93,33%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan sebanyak 5 siswa (6,67%) memiliki tingkat religiusitas yang sedang. Dari hasil yang diperoleh tersebut diketahui bahwa tingkat religiusitas pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan mayoritas berada pada kategori tinggi. Tingkat religiusitas pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat keberagamaan atau religiusitas yang baik, dilihat dari kelima dimensi religiusitas yaitu

keyakinan, ritual, pengalaman, pengetahuan dan konsekuensi. Ditambah dengan tidak adanya siswa yang masuk dalam kategori rendah, hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat religiusitas di sekolah ini sudah baik.

Mayoritas siswa yang tingkat religiusitas siswanya berada pada kategori tinggi tersebut mendukung hasil wawancara yang dilakukan sebelum penelitian. Hal ini berarti siswa telah memiliki pemahaman dan penghayatan mengenai agama dengan baik dalam kehidupannya. Namun tidak menutup kemungkinan siswa mengalami masalah dalam menjalankan kehidupan beragamanya.

Siswa kelas XII pada umumnya telah memasuki usia remaja pertengahan (15-18 tahun) di mana mereka mengalami perkembangan kognitif yang memberi kemungkinan terjadi perpindahan atau transisi dari agama yang lahiriah menuju agama yang batiniah. Dengan demikian perkembangan kognitif memberi kemungkinan remaja untuk meninggalkan agama anak-anak yang diperoleh dari lingkungannya dan mulai memikirkan konsep serta bergerak menuju agama “iman” yang sifatnya sungguh-sungguh personal (Sururin, 2004: 66). Hal tersebut ditunjukkan dalam penelitian ini sesuai dengan butir item nomor 1 yaitu “meyakini bahwa Tuhan itu ada” dan item nomor 2 yaitu “meyakini bahwa Tuhan selalu mengawasi perilaku saya” yang sesuai dengan kondisi kebanyakan siswa. Keyakinan ini bukanlah keyakinan yang semata-mata hanya karena mengikuti keyakinan orang tuanya.

Melainkan, keyakinan yang lahir dari pengetahuan atau kognitif siswa sendiri.

Perkembangan intelektual, remaja akan mempunyai pengaruh terhadap keyakinan dan kelakuan agama mereka. Remaja sudah mulai mengadakan kritik di sana-sini tentang masalah yang ditemui dalam kehidupan masyarakat, mereka mulai mengemukakan ide-ide keagamaan walau hal tersebut kadang-kadang tidak berangkat dari suatu perangkat keilmuan yang matang, tetapi sebagai akibat dari keadaan psikis mereka yang sedang bergejolak (Sururin, 2004: 67). Hal tersebut ditunjukkan dalam penelitian ini sesuai dengan butir item nomor 31 yaitu “mendekati yang halal dan menjauhi yang haram” yang memiliki jawaban bervariasi dari setiap siswa.

Perkembangan emosi yang belum stabil yang mempengaruhi keyakinannya pada Tuhan dan pada kelakuan keberagamaannya, yang mungkin bisa kuat atau lemah, giat atau menurun, bahkan mengalami keraguan yang ditandai oleh adanya konflik yang terdapat dalam dirinya atau dalam lingkungan masyarakatnya (Sururin, 2004 : 68). Hal tersebut ditunjukkan dalam penelitian ini sesuai dengan butir item nomor 14 yaitu “menerima ketentuan dan ketapan Tuhan” yang memiliki jawaban bervariasi dari setiap siswa, karena siswa terkadang kurang mensyukuri atas apa yang mereka dapatkan. Kemudian item nomor 16 yaitu “melaksanakan sembahyang secara penuh” yang memiliki jawaban

bervariasi dari seriap siswa, karena keadaan keberagamaan siswa yang naik turun.

2. Manajemen Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan

Pada variabel manajemen stres, diperoleh hasil penelitian dari data yang didapatkan. Hasil menunjukkan bahwa dari total keseluruhan responden yang berjumlah 75 siswa, sebanyak 63 siswa (84%) memiliki manajemen stres yang tinggi dan sebanyak 12 siswa (16%) memiliki manajemen stres yang sedang. Sementara siswa dengan manajemen stresnya rendah tidak ada (0%). Dapatlah disimpulkan dari hasil yang diperoleh tersebut bahwa tingkat manajemen stres pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan mayoritas berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola stres.

Kehidupan remaja tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang terjadi pada remaja dalam proses perkembangannya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hurlock (1980: 208), pada masa remaja mempunyai ciri khas sebagai usia bermasalah. Pemahaman yang baik mengenai manajemen stres dapat mengarahkan siswa kepada perilaku manajemen stres dengan baik.

Kemampuan manajemen stress juga terkait dengan faktor dukungan sosial. Hal ini ditunjukkan dengan butir item nomor 19 yaitu “tidak menerima bantuan dari orang lain” yang memiliki jawaban tidak sesuai

dengan kondisi kebanyakan siswa. Pernyataan tersebut didukung dengan pendapat Rietschlin yang mengatakan bahwa dukungan sosial diartikan sebagai pemberian bantuan atau pertolongan terhadap seseorang yang mengalami stress dari orang lain yang memiliki hubungan dekat. Dukungan sosial berarti pemberian informasi dari orang lain yang dicinta atau mempunyai kepedulian, serta mempunyai jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan (Farid Mashudi, 2011:223).

Hardiness (ketabahan, daya tahan) adalah tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control*, dan kesadaran akan tantangan (Syamsu Yusuf LN, 2011: 130). Hal ini ditunjukkan pada butir item nomor 15 yaitu “sabar dan tenang dalam menghadapi masalah” yang memiliki banyak kesesuaian dengan kondisi siswa. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* berkorelasi positif terhadap kesehatan fisik dan mental yang baik. orang yang memiliki tipe kepribadian *hardiness* terlepas dari perasaan-perasaan negatif.

Manajemen stress juga terkait pada sikap optimis seseorang. Hal ini ditunjukkan dengan butir item nomor 8 yaitu “optimis dengan rencana yang telah saya buat” yang memiliki kesesuaian dengan kondisi siswa. Optimis merupakan kecenderungan umum untuk mengharapkan hasil-hasil yang baik (sesuai harapan). Sikap optimis memungkinkan

seseorang dapat mengelola stress yang lebih efektif dan dapat mereduksi dampaknya. (Syamsu Yusuf LN, 2011: 131).

3. Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kaihan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$. Kemudian nilai F hitung diketahui sebesar 69,477 yang mana nilai tersebut lebih besar dari nilai F tabel dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 3,98 . Oleh karena nilai $p < 0,05$ dan $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ maka hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa religiusitas dapat memprediksikan manajemen stres pada remaja.

Pengaruh religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa dapat terlihat dari hasil analisis kuesioner yang telah diisi oleh siswa. Siswa telah memiliki pemahaman mengenai religiusitas seperti ideologi agama, ritual keagamaan, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama dan konsekuensi keagamaan dalam upaya mengelola stress. Pernyataan yang tidak menunjukkan religiusitas maupun manajemen stres dari berbagai item cenderung tidak dipilih oleh siswa. Siswa yang menunjukkan kesesuaiannya pada pernyataan bahwa mereka meminta petunjuk kepada

Tuhan Yang Maha Esa, berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menyerahkan hasilnya kepada Tuhan Yang Maha Esa atas usaha yang telah saya lakukan. Hal ini dikarenakan individu dengan religiusitas yang baik akan kembali ke agama pada saat menghadapi masalah dengan sering berdoa atau lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan memperbanyak beribadah (Aziz Bachtiar, 2004: 132).

Hasil analisis tersebut mendukung hasil dari penelitian terdahulu yang mengkaitkan variabel religiusitas dengan variabel lain seperti penelitian yang dilakukan oleh Dwiyono (2005) tentang manajemen stress dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, meski telah disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan, tetapi variabel bebas (religiusitas) tersebut bukan sepenuhnya yang mempengaruhi siswa dalam manajemen stres. Artinya, kemampuan manajemen stress yang dilakukan siswa tidak hanya disebabkan oleh tingkat religiusitas yang dimilikinya. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa besarnya sumbangan efektif variabel religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan sebesar 48,8%. Maka dapatlah disimpulkan bahwa masih ada sekitar 51,2% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan.

F. Keterbatasan Penelitian

Peneliti tidak lepas dari kekurangan, hambatan, dan keterbatasan.

Beberapa hambatan dan keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Keterbatasan yang dapat mengganggu hasil penelitian yang dilakukan, diantaranya karena penelitian ini baru dilakukan pada tingkat awal untuk mengetahui pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stres pada siswa. Sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pengaruh dari variabel bebas tersebut sebesar 48,8% dan faktor lain sebesar 51,2% tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Waktu penelitian ini dilaksanakan berdekatan dengan Ujian Sekolah dan Ujian Nasional, sehingga penelitian yang dijadwalkan dilaksanakan awal bulan Maret mundur ke akhir bulan Maret. Hal ini menyebabkan waktu penyelesaian penelitian menjadi tertunda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian berupa:

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara religiusitas terhadap manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas pada siswa, maka semakin tinggi pula manajemen stress pada siswa tersebut. Besarnya sumbangan efektif pengaruh variabel religiusitas terhadap manajemen stress sebesar 48,8%, dengan demikian masih terdapat sekitar 51,2% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Tingkat religiusitas siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan berada pada kategorisasi tingkat tinggi yaitu dari total keseluruhan responden yang berjumlah 75 siswa, sebanyak 70 siswa (93,33%) memiliki tingkat religiusitas yang tinggi dan sebanyak 5 siswa (6,67%) memiliki tingkat religiusitas yang sedang. Sementara siswa dengan tingkat religiusitasnya rendah tidak ada (0%).
3. Manajemen stress siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Kasihan berada pada kategorisasi tingkat tinggi yaitu total keseluruhan responden yang berjumlah 75 siswa, sebanyak 63 siswa (84%) memiliki manajemen stres yang tinggi dan sebanyak 12 siswa (16%) memiliki manajemen stres yang sedang. Sementara siswa dengan manajemen stresnya rendah tidak ada (0%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa, untuk lebih meningkatkan religiusitasnya dengan cara meng-Esakan Tuhan, selalu beribadah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, meningkatkan pengetahuan tentang agama, serta berakhlak yang mulia. Sehingga akan meningkatkan kemampuan siswa dalam manajemen stresnya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti manajemen stres pada remaja dapat dikaitkan faktor lain yang mempengaruhi manajemen stress misalnya dukungan sosial dan kepribadian. Dukungan sosial mempengaruhi manajemen stress dalam bentuk pemberian bantuan dari orang yang memiliki hubungan dekat. Sedangkan kepribadian mempengaruhi manajemen stress karena kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam bagaimana seseorang menghadapi stress yang dihadapinya.

DAFTAR PUSTAKA.

- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Aziz Bachtiar. (2004). *Manajemen Sukses*. Yogyakarta: Saujana
- Burhan Nurgiantoro, dkk. (2004). *Statistika Terapan (Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Djamaluddin Ancok dan Suroso F.N. (2004). *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Duwi Priyatno. (2013). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dwiyono. (2005). *Manajemen Stres dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. Skripsi*. UIN-SUKA.
- Farid Mashudi. (2012). *Psikologi konseling*. Yogyakarta : IRCiSoD
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jalaludin Rahmat. (2002). *Psikologi Agama Sebuah Pengantar*. Bandung: Kaifa.
- Jalaludin. (1998). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kartini Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : Mandar Maju.
- Mustamir Pedak. (2008). *Metode Supernol Menaklukan Stres*. Jakarta Selatan: PT. Mizan Publika.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nashori dan Mucharam. (2002). *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Islami*. Yogyakarta: Menara Kudus.
- Noer Rohmah. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta : Teras.
- Nurul Zuhriah. (2006). *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori-Teori Aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saifuddin Azwar. (2006). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence*. (Alih Bahasa: B. Adelar, Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Syamsu Yusuf. (2011). *Mental Hygiene*. Bandung: Maestro.
- Thouilles, Robert H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Yunita Imaningsih. (2009). Pengembangan Skala Stres Untuk Siswa di SMA Negeri 1 Kretek Wonosobo. *Skripsi*. FIP-UNY.
- Zakiah Darajat. (2005). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Bulan Bintang

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : INSTRUMEN PENELITIAN

KUESIONER SISWA

Kepada,

Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Kasihan.

Berikut ini merupakan kuesioner religiusitas dan manajemen stress siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. Kuesioner ini disusun untuk memperoleh data tentang tingkat religiusitas dan manajemen stres siswa kelas XII SMA yang kemudian akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, saya meminta bantuan kepada para siswa-siswi untuk meluangkan waktunya guna mengisi pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan sejujur-jujurnya. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Maret 2016

Peneliti

Sangaji Dwi Saputra

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas diri secara lengkap pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam kuesioner ini memiliki 4 pilihan jawaban, yaitu :
 - a. SS : Sangat Sesuai
 - b. S : Sesuai
 - c. TS : Tidak Sesuai
 - d. STS : Sangat Tidak Sesuai
3. Jawablah setiap pernyataan dengan memberikan tanda cek (√) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda di kolom jawaban yang telah disediakan.
4. Jawaban dari setiap pernyataan adalah BENAR dan tidak ada jawaban yang salah karena mewakili keadaan masing-masing individu.
5. Jawaban Anda TIDAK berpengaruh terhadap prestasi sekolah dan akan dijamin kerahasiaanya, sehingga diharapkan jawaban yang Anda berikan sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya.
6. Atas kesediaan dan kerjasama Anda, saya ucapkan terima kasih.

Contoh Pengisian

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin bahwa Tuhan itu ada		√		

IDENTITAS SISWA

NAMA :
KELAS :
USIA : Tahun
JENIS KELAMIN : L / P
AGAMA :

SKALA 1

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Meyakini bahwa Tuhan itu ada				
2	Meyakini bahwa Tuhan selalu mengawasi perilaku saya				
3	Meyakini bahwa ada malaikat yang mencatat amal baik dan buruk manusia				
4	Meyakini bahwa malaikat adalah perantara antara manusia dan Tuhan				
5	Mempelajari kitab suci dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari				
6	Berpedoman pada kitab suci dalam menjalani hidup				
7	Meyakini bahwa rasul adalah utusan Tuhan				
8	Meyakini bahwa rasul diturunkan ke muka bumi sebagai penyempurna tingkah laku manusia				
9	Meyakini bahwa rasul diturunkan ke muka untuk menyempurnakan manusia dalam mengesakan Tuhan				
10	Yakin bahwa tidak ada ada satupun umat manusia yang mengetahui datangnya hari akhir				
11	Meyakini bahwa hari akhir sebagai hari pembalasan				
12	Meyakini bahwa adanya surga dan neraka				
13	Meyadari apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sudah ditentukan Tuhan				
14	Menerima ketentuan dan ketetapan Tuhan				
15	Meyakini bahwa tidak ada yang bisa merubah ketetapan Tuhan				

16	Melaksanakan sembahyang secara penuh				
17	Melaksanakan sembahyang tanpa paksaan dari orang lain				
18	Merasakan manfaat puasa sebagai salah satu perintah Tuhan				
19	Meyakini do'a akan memperlancar kegiatan yang saya lakukan				
20	Berdo'a terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu apapun				
21	Mentraktir jajan atau makan kepada teman yang tidak membawa uang saku				
22	Membaca kitab suci setiap hari				
23	Membaca kitab suci ketika hati resah				
24	Terselamatkan dari sebuah musibah				
25	Merasa tenang setelah melakukan ibadah				
26	Merasa dekat Tuhan setelah melakukan ibadah				
27	Hati saya bergetar ketika mendengar nama Tuhan				
28	Hati saya tersentuh ketika mendengar ayat-ayat suci kitab suci				
29	Mengetahui asal-usul agama				
30	Mengetahui perkembangan agama dari dulu sampai sekarang				
31	Mendekati yang halal dan menjauhi yang haram				
32	Mengetahui perbuatan yang dilarang oleh hukum agama				
33	Beribadah hanya untuk Tuhan				
34	Membuktikan bahwa Tuhan itu Esa				

35	Memahami prinsip dasar dalam berkeyakinan				
36	Menunjukkan sikap dan perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari				
37	Berbakti kepada ayah				
38	Berbakti kepada Ibu				
39	Membuat ayah marah, karena membantah perintahnya				
40	Membuat ibu marah, karena membantah nasehatnya				
41	Menolong orang lain ketika berada dalam kesulitan				
42	Menolong orang lain tanpa mengharap imbalan				
43	Membicarakan keburukan orang lain				
44	Berkhianat ketika diberi amanah orang lain				
45	Berkata apa adanya dengan siapapun				
46	Membuang sampah pada tempatnya				
47	Melakukan penghijauan di lingkungan tempat tinggal				

SKALA 2

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Melakukan suatu kegiatan untuk mengatasi masalah.				
2	Melakukan langkah awal untuk menyelesaikan masalah				
3	Mengkomunikasikan masalah dengan orang yang terlibat dengan masalah tersebut				
4	Menyusun rencana sebelum sebelum melakukan tindakan				
5	Menganalisis dampak positif dari rencana yang telah disusun sebelum melakukan tindakan				

6	Menganalisis dampak negatif dari rencana yang telah disusun sebelum melakukan tindakan				
7	Berusaha penuh menjalankan rencana yang telah saya buat				
8	Optimis dengan rencana yang telah saya buat				
9	Menunda kegiatan lain agar lebih konsentrasi pada masalah				
10	Memilih untuk berkonsentrasi pada suatu masalah				
11	Mengesampingkan kegiatan yang saya anggap kurang penting				
12	Menunggu kesempatan yang tepat untuk melakukan kegiatan dalam mengatasi masalah				
13	Menahan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang merugikan				
14	Cermat dalam mengambil keputusan				
15	Sabar dan tenang dalam menghadapi masalah				
16	Menerima masukan dari orang lain terkait masalah saya				
17	Meminta bantuan orang lain setiap ada permasalahan				
18	Mempertimbangkan nasihat dari orang lain untuk saya gunakan dalam menyelesaikan masalah				
19	Tidak menerima bantuan orang lain				
20	Melihat permasalahan dari sisi positifnya				
21	Meyakini bahwa akan ada hikmah di balik setiap masalah				
22	Berpikiran jernih atas masalah yang dihadapi				
23	Menganggap masalah sebagai pelajaran, bukan sebagai hambatan				

24	Mempercayai bahwa permasalahan itu pasti ada				
25	Meyakini bahwa masalah adalah suatu proses pendewasaan				
26	Mengakui bahwa masalah tidak mudah untuk diubah				
27	Berserah diri kepada Tuhan YME setiap ada masalah				
28	Meminta petunjuk kepada Tuhan YME atas masalah yang sedang saya hadapi				
29	Menyerahkan hasilnya kepada Tuhan YME atas usaha yang telah saya lakukan				
30	Meyakini bahwa Tuhan YME akan membantu umat-Nya dalam menghadapi masalah dan cobaan				
31	Menganggap bahwa masalah itu tidak ada				
32	Menganggap masalah itu tidak berpengaruh pada hidup saya				
33	Mengurangi usaha dalam menyelesaikan masalah				
34	Menyerah dengan masalah yang saya hadapi				
35	Melamun ketika memikirkan masalah				
36	Berkhayal tentang kelanjutan masalah saya				
37	Memilih tidur dari pada memikirkan penyelesaian masalah				
38	Mengonsumsi obat-obatan terlarang ketika menghadapi masalah				

LAMPIRAN 2. VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN

Uji Validitas Religiusitas

		skor_total
butir_1	Pearson Correlation	.565**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_2	Pearson Correlation	.549**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_3	Pearson Correlation	.543**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_4	Pearson Correlation	.382**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	56
butir_5	Pearson Correlation	.460**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_6	Pearson Correlation	.471**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_7	Pearson Correlation	.400**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	56
butir_8	Pearson Correlation	.404**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	56
butir_9	Pearson Correlation	.401**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	56
butir_10	Pearson Correlation	.424**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	56

butir_11	Pearson Correlation	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_12	Pearson Correlation	.588**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_13	Pearson Correlation	.439**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	56
butir_14	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_15	Pearson Correlation	.371**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	56
butir_16	Pearson Correlation	.389**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	56
butir_17	Pearson Correlation	.468**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_18	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_19	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_20	Pearson Correlation	.331*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	56
butir_21	Pearson Correlation	-.056
	Sig. (2-tailed)	.681
	N	56

butir_22	Pearson Correlation	.321*
	Sig. (2-tailed)	.016
	N	56
butir_23	Pearson Correlation	.262
	Sig. (2-tailed)	.051
	N	56
butir_24	Pearson Correlation	.275*
	Sig. (2-tailed)	.040
	N	56
butir_25	Pearson Correlation	.285*
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	56
butir_26	Pearson Correlation	.430**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	56
butir_27	Pearson Correlation	.332*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	56
butir_28	Pearson Correlation	.505**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_29	Pearson Correlation	.548**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_30	Pearson Correlation	.525**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_31	Pearson Correlation	.141
	Sig. (2-tailed)	.300
	N	56
butir_32	Pearson Correlation	.192
	Sig. (2-tailed)	.157
	N	56
butir_33	Pearson Correlation	.428**

	Sig. (2-tailed)	.001
	N	56
butir_34	Pearson Correlation	.351**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	56
butir_35	Pearson Correlation	.614**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_36	Pearson Correlation	.665**
	Sig. (2-tailed)	.000
butir_37	Pearson Correlation	.639**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_38	Pearson Correlation	.662**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_39	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_40	Pearson Correlation	.547**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_41	Pearson Correlation	.499**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_42	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_43	Pearson Correlation	.281*
	Sig. (2-tailed)	.036
	N	56
butir_44	Pearson Correlation	.327*
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	56

butir_45	Pearson Correlation	.393**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	56
butir_46	Pearson Correlation	.331*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	56
butir_47	Pearson Correlation	.139
	Sig. (2-tailed)	.306
	N	56
butir_48	Pearson Correlation	.010
	Sig. (2-tailed)	.941
	N	56
butir_49	Pearson Correlation	.169
	Sig. (2-tailed)	.214
	N	56
butir_50	Pearson Correlation	.299*
	Sig. (2-tailed)	.025
	N	56
butir_51	Pearson Correlation	.398**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	56
butir_52	Pearson Correlation	.339*
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	56
butir_53	Pearson Correlation	.363**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	56
butir_54	Pearson Correlation	.308*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	56
skor_total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	56

Uji Validitas Manajemen Stres

		skor_total
butir_1	Pearson Correlation	.729**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_2	Pearson Correlation	.642**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_3	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_4	Pearson Correlation	.431**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	56
butir_5	Pearson Correlation	.516**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_6	Pearson Correlation	.548**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_7	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_8	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_9	Pearson Correlation	.277*
	Sig. (2-tailed)	.038
	N	56
butir_10	Pearson Correlation	.246
	Sig. (2-tailed)	.068
	N	56
butir_11	Pearson Correlation	.389**

	Sig. (2-tailed)	.003
	N	56
butir_12	Pearson Correlation	.350**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	56
butir_13	Pearson Correlation	.383**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	56
butir_14	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_15	Pearson Correlation	.465**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_16	Pearson Correlation	.136
	Sig. (2-tailed)	.318
	N	56
butir_17	Pearson Correlation	.382**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	56
butir_18	Pearson Correlation	.352**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	56
butir_19	Pearson Correlation	.393**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	56
butir_20	Pearson Correlation	.075
	Sig. (2-tailed)	.584
	N	56
butir_21	Pearson Correlation	.135
	Sig. (2-tailed)	.321
	N	56

butir_22	Pearson Correlation	.323*
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	56
butir_23	Pearson Correlation	.104
	Sig. (2-tailed)	.446
	N	56
butir_24	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_25	Pearson Correlation	.704**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_26	Pearson Correlation	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_27	Pearson Correlation	.638**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_28	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_29	Pearson Correlation	.113
	Sig. (2-tailed)	.406
	N	56
butir_30	Pearson Correlation	.564**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
butir_31	Pearson Correlation	.374**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	56
butir_32	Pearson Correlation	.363**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	56
butir_33	Pearson Correlation	.493**

butir_34	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
	Pearson Correlation	.577**
butir_35	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
	Pearson Correlation	.506**
butir_36	Sig. (2-tailed)	.000
	N	56
	Pearson Correlation	-.158
butir_37	Sig. (2-tailed)	.246
	N	56
	Pearson Correlation	.251
butir_50	Sig. (2-tailed)	.063
	N	56
	Pearson Correlation	.325*
skor_total	Sig. (2-tailed)	.014
	N	56
	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	56

Uji Reliabilitas Religiusitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	56	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.909	47

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir_1	162.00	122.691	.571	.907
butir_2	162.04	121.162	.570	.907
butir_3	162.09	120.374	.577	.906
butir_4	162.41	120.137	.349	.908
butir_5	162.34	120.774	.425	.907
butir_6	162.27	120.636	.460	.907
butir_7	162.13	121.275	.397	.907
butir_8	162.34	120.374	.400	.907
butir_9	162.29	120.717	.381	.908
butir_10	162.07	122.104	.396	.908
butir_11	162.27	119.872	.493	.906
butir_12	162.16	119.446	.598	.906
butir_13	162.32	119.313	.437	.907
butir_14	162.34	118.410	.602	.905
butir_15	162.50	120.618	.332	.908
butir_16	162.45	120.724	.363	.908
butir_17	162.34	120.337	.431	.907
butir_18	162.46	117.417	.635	.905
butir_19	162.18	120.331	.495	.907
butir_20	162.23	122.109	.299	.908
butir_21	163.00	121.818	.267	.909
butir_22	162.86	122.816	.205	.910
butir_23	162.84	122.283	.165	.911
butir_24	162.80	120.124	.427	.907

butir_25	162.21	121.371	.345	.908
butir_26	162.14	120.634	.491	.907
butir_27	162.43	118.540	.542	.906
butir_28	162.27	119.800	.499	.906
butir_29	162.70	121.161	.345	.908
butir_30	162.89	121.952	.296	.909
butir_31	162.48	117.709	.612	.905
butir_32	162.43	117.595	.661	.904
butir_33	162.21	119.153	.642	.905
butir_34	162.20	117.906	.668	.905
butir_35	162.43	119.922	.493	.906
butir_36	162.48	119.163	.524	.906
butir_37	162.23	120.400	.458	.907
butir_38	162.20	120.633	.454	.907
butir_39	162.79	122.135	.200	.910
butir_40	162.75	121.245	.252	.910
butir_41	162.48	121.527	.346	.908
butir_42	162.38	121.875	.293	.909
butir_43	162.82	122.077	.212	.910
butir_44	162.45	121.015	.363	.908
butir_45	162.68	121.422	.280	.909
butir_46	162.50	121.564	.279	.909
butir_47	162.68	121.858	.211	.910

Uji Reliabilitas Manajemen Stres

Case Processing Summary

	N	%
--	---	---

Cases	Valid	56	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	56	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.901	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir_1	119.38	110.239	.771	.895
butir_2	119.38	111.330	.663	.896
butir_3	119.46	112.544	.514	.898
butir_4	119.36	113.979	.433	.899
butir_5	119.32	112.586	.559	.897
butir_6	119.34	112.337	.593	.897
butir_7	119.39	112.643	.595	.897
butir_8	119.20	112.052	.476	.898
butir_9	119.93	114.358	.243	.902
butir_10	119.39	115.152	.210	.902
butir_11	119.59	112.428	.404	.899
butir_12	119.59	114.246	.374	.899
butir_13	119.39	113.661	.409	.899
butir_14	119.41	110.465	.540	.897
butir_15	119.43	111.558	.465	.898
butir_16	119.46	113.453	.320	.900
butir_17	119.86	113.943	.285	.901

butir_18	119.39	112.897	.376	.899
butir_19	119.30	114.797	.285	.901
butir_20	119.41	110.828	.638	.896
butir_21	119.11	110.934	.691	.896
butir_22	119.25	109.209	.758	.894
butir_23	119.18	110.731	.658	.896
butir_24	119.23	111.527	.636	.896
butir_25	119.16	112.028	.581	.897
butir_26	120.04	112.071	.319	.901
butir_27	119.18	114.040	.270	.901
butir_28	119.02	113.400	.435	.899
butir_29	118.98	112.672	.514	.898
butir_30	118.93	113.777	.431	.899
butir_31	119.70	111.597	.305	.902
butir_32	119.66	114.156	.240	.902
butir_33	119.52	113.309	.413	.899
butir_34	119.38	110.820	.527	.897
butir_35	120.07	113.668	.227	.903
butir_36	120.25	113.645	.228	.903
butir_37	119.98	111.981	.329	.901
butir_38	118.84	114.828	.312	.900

LAMPIRAN 3. TABULASI DATA PENELITIAN

VARIABEL RELIGIUSITAS

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	1	3	3	1	4	1	4
2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3
4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3
6	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4
7	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3
10	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3
11	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3
12	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
13	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3
14	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3
15	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
16	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3
17	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
21	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3
22	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4

25	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4
26	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4
27	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
29	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
30	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
31	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3
32	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3
33	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3
34	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3
37	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3
41	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3
42	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3
43	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3
44	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
45	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4
46	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
49	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4
50	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
51	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4
52	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3

53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3
54	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3
55	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4
57	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2
58	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2
60	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
61	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3
62	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
63	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4
64	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
65	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3
66	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3
68	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
69	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
70	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3
71	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4
72	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3
74	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
75	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	Jml
3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	4	2	4	3	134
4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	168
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	169
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	163
4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	171
3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	1	3	1	4	4	3	4	4	4	165
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	147
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	185
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	174
3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	141
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	4	3	3	2	132
4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	166
3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	152
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151
4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	1	4	4	3	3	3	3	3	162
4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	157
4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	169
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	155
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	142
4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	180
3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	166
4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	167
4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	172
4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	159
4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	171
4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	168

4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	180
4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	172
4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	169
4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	157
4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	167
4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	4	2	157
4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	159
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	138
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	153
4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	156
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	173
3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	156
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	3	148
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	155
4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	143
4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	148
3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	141
3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	145
3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	150
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	186
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	177
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	157
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	178
4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	159
3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	151
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	172
3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	3	4	2	3	2	1	4	148
4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	156

4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	1	2	4	2	3	3	164
4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	157
3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	169
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	3	3	3	172
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	177
4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	171
4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	160
4	3	3	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	2	166
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	1	1	3	3	2	3	3	4	3	165
4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	154
4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	168
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	173
4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	162
4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	158
3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	173
4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	173
4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	148
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	180
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	162
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	160

VARIABEL MANAJEMEN STRES

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3
2	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4
4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
5	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4
7	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
8	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4
9	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3
10	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3
12	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
14	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
15	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
16	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3
17	3	3	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
21	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
23	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3
25	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3

26	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4
27	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4
28	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3
29	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4
30	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
31	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3
32	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3
33	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3
34	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
38	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4
39	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3
40	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
41	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
42	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4
43	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3
44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
45	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
46	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
48	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
49	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3
50	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
51	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
52	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4
53	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

54	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	4	2	3	2
55	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3
56	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
58	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4
59	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4
60	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3
61	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
62	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
63	3	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4
64	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
65	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
66	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
67	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3
68	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
69	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4
70	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
71	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4
72	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4
74	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
75	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4

20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	Jml
2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	108
3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	139
3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	130
3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	4	116
3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	129
3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	137
2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	122
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142
3	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	123
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	4	115
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	4	99
3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	136
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	121
3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	128
3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	1	4	123
3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	119
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	113
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	122
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	149
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	148
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	141
3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	4	121
2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	127

4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	126
3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	130
3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	136
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	137
3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	119
3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	130
3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	124
3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	122
3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	120
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	113
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	114
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	127
4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130
3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	4	107
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	4	110
2	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	2	1	2	4	108
3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	106
3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	132
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	108
3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	109
4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	126
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	150
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	146
3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	1	4	120
3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	3	4	133
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	124
3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	124
3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121

4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	125
4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	127
3	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	118
3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	122
4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	1	4	129
3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	131
4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	140
3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	118
3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	124
3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	4	125
3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	121
3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	115
4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	120
4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	128
4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	134
4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	133
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	140
3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4	133
3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	116
3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	118
3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	126
3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	123

LAMPIRAN 4. DATA KATEGORISASI

No	Religiusitas	Kategori	Manajemen Stres	Kategori
1	134	Sedang	108	Sedang
2	168	Tinggi	139	Tinggi
3	169	Tinggi	130	Tinggi
4	163	Tinggi	116	Tinggi
5	171	Tinggi	129	Tinggi
6	165	Tinggi	137	Tinggi
7	147	Tinggi	122	Tinggi
8	185	Tinggi	142	Tinggi
9	174	Tinggi	123	Tinggi
10	141	Sedang	115	Tinggi
11	132	Sedang	99	Sedang
12	166	Tinggi	136	Tinggi
13	152	Tinggi	113	Sedang
14	151	Tinggi	121	Tinggi
15	162	Tinggi	128	Tinggi
16	157	Tinggi	123	Tinggi
17	169	Tinggi	119	Tinggi
18	155	Tinggi	113	Sedang
19	142	Tinggi	122	Tinggi
20	180	Tinggi	149	Tinggi
21	143	Tinggi	113	Sedang
22	166	Tinggi	148	Tinggi
23	167	Tinggi	141	Tinggi
24	172	Tinggi	121	Tinggi

25	159	Tinggi	127	Tinggi
26	171	Tinggi	126	Tinggi
27	168	Tinggi	130	Tinggi
28	180	Tinggi	136	Tinggi
29	172	Tinggi	137	Tinggi
30	169	Tinggi	119	Tinggi
31	157	Tinggi	130	Tinggi
32	167	Tinggi	124	Tinggi
33	157	Tinggi	122	Tinggi
34	159	Tinggi	120	Tinggi
35	138	Sedang	113	Sedang
36	153	Tinggi	114	Tinggi
37	156	Tinggi	127	Tinggi
38	173	Tinggi	130	Tinggi
39	156	Tinggi	107	Sedang
40	148	Tinggi	110	Sedang
41	155	Tinggi	108	Sedang
42	143	Tinggi	106	Sedang
43	148	Tinggi	132	Tinggi
44	141	Sedang	108	Sedang
45	145	Tinggi	109	Sedang
46	150	Tinggi	126	Tinggi
47	186	Tinggi	150	Tinggi
48	177	Tinggi	146	Tinggi
49	157	Tinggi	120	Tinggi
50	178	Tinggi	133	Tinggi

51	159	Tinggi	124	Tinggi
52	151	Tinggi	124	Tinggi
53	172	Tinggi	121	Tinggi
54	148	Tinggi	125	Tinggi
55	156	Tinggi	127	Tinggi
56	164	Tinggi	118	Tinggi
57	157	Tinggi	122	Tinggi
58	169	Tinggi	129	Tinggi
59	172	Tinggi	131	Tinggi
60	177	Tinggi	140	Tinggi
61	171	Tinggi	118	Tinggi
62	160	Tinggi	124	Tinggi
63	166	Tinggi	125	Tinggi
64	165	Tinggi	121	Tinggi
65	154	Tinggi	115	Tinggi
66	168	Tinggi	120	Tinggi
67	173	Tinggi	128	Tinggi
68	162	Tinggi	134	Tinggi
69	158	Tinggi	133	Tinggi
70	173	Tinggi	140	Tinggi
71	173	Tinggi	133	Tinggi
72	148	Tinggi	116	Tinggi
73	180	Tinggi	118	Tinggi
74	162	Tinggi	126	Tinggi
75	160	Tinggi	123	Tinggi

LAMPIRAN 5. HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		75
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.71022258
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.061
Kolmogorov-Smirnov Z		.593
Asymp. Sig. (2-tailed)		.874
a. Test distribution is Normal.		

Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Manajemen_Stres * Religiusitas	75	100.0%	0	0.0%	75	100.0%

Report

Manajemen_Stres

Religiusitas	Mean	N	Std. Deviation
132	99.00	1	.
134	108.00	1	.
138	113.00	1	.
141	111.50	2	4.950
142	122.00	1	.
143	109.50	2	4.950
145	109.00	1	.
147	122.00	1	.
148	120.75	4	9.708
150	126.00	1	.
151	122.50	2	2.121
152	113.00	1	.
153	114.00	1	.
154	115.00	1	.
155	110.50	2	3.536
156	120.33	3	11.547
157	123.40	5	3.847
158	133.00	1	.
159	123.67	3	3.512
160	123.50	2	.707
162	129.33	3	4.163
163	116.00	1	.
164	118.00	1	.
165	129.00	2	11.314
166	136.33	3	11.504

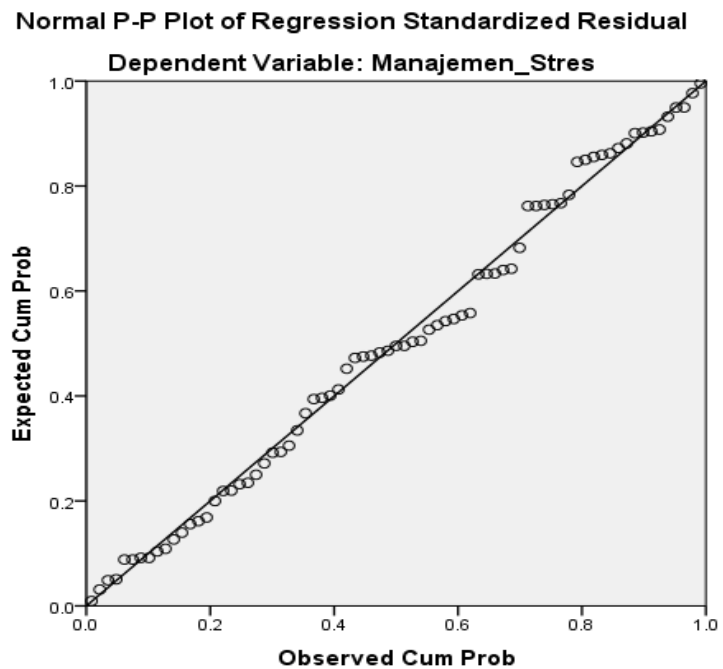
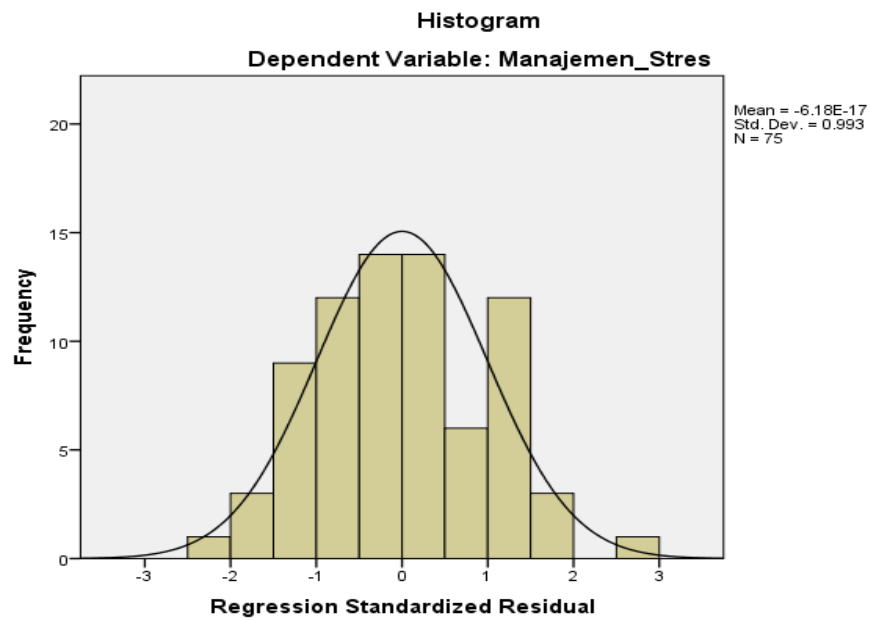
167	132.50	2	12.021
168	129.67	3	9.504
169	124.25	4	6.076
171	124.33	3	5.686
172	127.50	4	7.895
173	132.75	4	5.252
174	123.00	1	.
177	143.00	2	4.243
178	133.00	1	.
180	134.33	3	15.567
185	142.00	1	.
186	150.00	1	.
Total	124.69	75	10.772

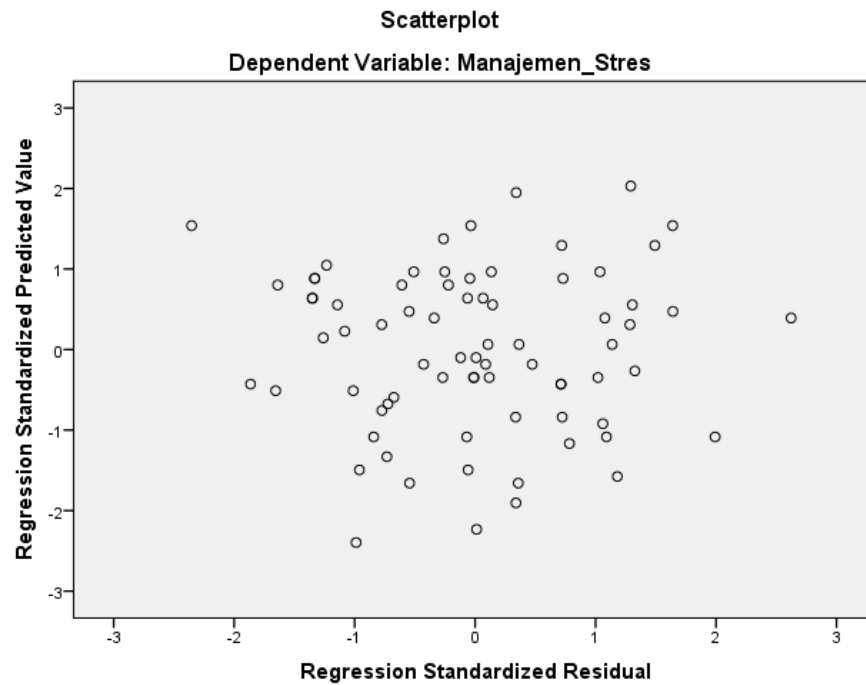
ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Manajemen_Stres * Religiusitas	6185.830	36	171.829	2.720	.001
Linearity	4186.829	1	4186.829	66.288	.000
Deviation from Linearity	1999.001	35	57.114	.904	.617
Within Groups	2400.117	38	63.161		
Total	8585.947	74			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Manajemen_Stres * Religiusitas	.698	.488	.849	.720





Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Religiusitas	75	132	186	161.23	12.197
Manajemen_Stres	75	99	150	124.69	10.772
Valid N (listwise)	75				

Statistics

		Religiusitas	Manajemen_ Stres
N	Valid	75	75
	Missing	0	0

Religiusitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	132	1	1.3	1.3	1.3
	134	1	1.3	1.3	2.7
	138	1	1.3	1.3	4.0
	141	2	2.7	2.7	6.7
	142	1	1.3	1.3	8.0
	143	2	2.7	2.7	10.7
	145	1	1.3	1.3	12.0
	147	1	1.3	1.3	13.3
	148	4	5.3	5.3	18.7
	150	1	1.3	1.3	20.0
	151	2	2.7	2.7	22.7
	152	1	1.3	1.3	24.0
	153	1	1.3	1.3	25.3
	154	1	1.3	1.3	26.7
	155	2	2.7	2.7	29.3
	156	3	4.0	4.0	33.3
	157	5	6.7	6.7	40.0
	158	1	1.3	1.3	41.3
	159	3	4.0	4.0	45.3
	160	2	2.7	2.7	48.0

162	3	4.0	4.0	52.0
163	1	1.3	1.3	53.3
164	1	1.3	1.3	54.7
165	2	2.7	2.7	57.3
166	3	4.0	4.0	61.3
167	2	2.7	2.7	64.0
168	3	4.0	4.0	68.0
169	4	5.3	5.3	73.3
171	3	4.0	4.0	77.3
172	4	5.3	5.3	82.7
173	4	5.3	5.3	88.0
174	1	1.3	1.3	89.3
177	2	2.7	2.7	92.0
178	1	1.3	1.3	93.3
180	3	4.0	4.0	97.3
185	1	1.3	1.3	98.7
186	1	1.3	1.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

Manajemen_Stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 99	1	1.3	1.3	1.3
106	1	1.3	1.3	2.7
107	1	1.3	1.3	4.0
108	3	4.0	4.0	8.0
109	1	1.3	1.3	9.3
110	1	1.3	1.3	10.7
113	4	5.3	5.3	16.0

114	1	1.3	1.3	17.3
115	2	2.7	2.7	20.0
116	2	2.7	2.7	22.7
118	3	4.0	4.0	26.7
119	2	2.7	2.7	29.3
120	3	4.0	4.0	33.3
121	4	5.3	5.3	38.7
122	4	5.3	5.3	44.0
123	3	4.0	4.0	48.0
124	4	5.3	5.3	53.3
125	2	2.7	2.7	56.0
126	3	4.0	4.0	60.0
127	3	4.0	4.0	64.0
128	2	2.7	2.7	66.7
129	2	2.7	2.7	69.3
130	4	5.3	5.3	74.7
131	1	1.3	1.3	76.0
132	1	1.3	1.3	77.3
133	3	4.0	4.0	81.3
134	1	1.3	1.3	82.7
136	2	2.7	2.7	85.3
137	2	2.7	2.7	88.0
139	1	1.3	1.3	89.3
140	2	2.7	2.7	92.0
141	1	1.3	1.3	93.3
142	1	1.3	1.3	94.7
146	1	1.3	1.3	96.0
148	1	1.3	1.3	97.3
149	1	1.3	1.3	98.7
150	1	1.3	1.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

Uji Regresi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Manajemen_Stres	124.69	10.772	75
Religiusitas	161.23	12.197	75

Correlations

		Manajemen_ Stres	Religiusitas
Pearson Correlation	Manajemen_Stres	1.000	.698
	Religiusitas	.698	1.000
Sig. (1-tailed)	Manajemen_Stres	.	.000
	Religiusitas	.000	.
N	Manajemen_Stres	75	75
	Religiusitas	75	75

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Religiusitas ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Manajemen_Stres

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.698 ^a	.488	.481	7.763

a. Predictors: (Constant), Religiusitas

b. Dependent Variable: Manajemen_Stres

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4186.829	1	4186.829	69.477	.000 ^b
	Residual	4399.117	73	60.262		
	Total	8585.947	74			

a. Dependent Variable: Manajemen_Stres

b. Predictors: (Constant), Religiusitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	25.267	11.962		2.112	.038
	Religiusitas	.617	.074	.698	8.335	.000

a. Dependent Variable: Manajemen_Stres

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	106.67	139.97	124.69	7.522	75
Residual	-18.271	20.363	.000	7.710	75
Std. Predicted Value	-2.396	2.031	.000	1.000	75
Std. Residual	-2.354	2.623	.000	.993	75

a. Dependent Variable: Manajemen_Stres

LAMPIRAN 6. SURAT IZIN PENELITIAN